

■ NEL MONDO

**Australia
ipercalorica**

*Allarme obesità
nel subcontinente*

■ CULTURA

**E adesso
il 'buon' bere**
*L'Italia non è
solo Spritz*

■ SCIENZA

**Cavallette
in cucina**
*Uno sguardo
al cibo del futuro*

**cosa mettiamo
NEL PIATTO?**

Studio odontoiatrico **POLETTINI**

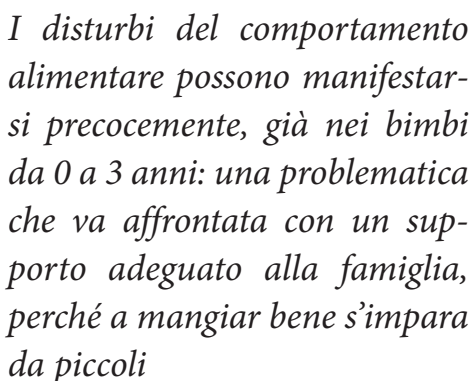
Paradontologia e patologia orale
Chirurgia - Conservativa - Endodonzia
Protesi - Ortognatodonzia

**Proteggi
il suo sorriso
con un controllo
periodico**



ROMA, Via Quintilio Varo 68 - tel. 06.71544526

VITTORIO LUSSANA



Il programma del Dr. Lemme

38 **Australia ipercalorica**

Nel subcontinente allarme tasso obesità

44 Stress addio con yoga e dieta

46 Luigi Vitiello

48 Il borgo sopra le nuvole

58 Per Bacco che vino!

61 Giovanni Negri:

64 La bellezza sta cambiando

67 Cinema estate

68 **Roxas**

70 Musica News

72 **Arte News**74 **Libri&Libri**

76 La posta dei lettori

A close-up photograph of a bartender's hands pouring a light-colored liquid from a metal shaker into a martini glass. The bartender is wearing a brown vest over a white shirt and a red tie. In the foreground, there are two metal jiggers and a glass. The background is blurred, showing a bar setting. The number 52 is overlaid in the bottom left corner.



**COMPACT
EDIZIONI**

Anno 6 - n. 30 Luglio-Agosto 2017

Direttore responsabile: Vittorio Lussana
Vicedirettore: Francesca Buffo

*In redazione: Gaetano Massimo Macrì, Carla De Leo,
 Giuseppe Lorin, Michela Zanarella, Dario Cecconi,
 Annalisa Civitelli, Serena Di Giovanni, Ilaria Cordi,
 Silvia Mattina, Giorgio Morino, Michele Di Muro,
 Chiara Scattone, Clelia Moscardiello, Raffaella Ugolini*

REDAZIONE CENTRALE:
 Via A. Pertile, 5 - 00168 Roma - Tel.06.92592703

Progetto grafico: Komunicare.org - Roma

Editore Compact edizioni divisione di Phoenix associazione culturale - Periodico italiano magazine è una testata giornalistica registrata presso il Registro Stampa del Tribunale di Milano, n. 345, il 9.06.2010

PROMOZIONE E SVILUPPO

Komunicare.org

Phoenix
 associazione culturale

[illegible]



temi delicati quali la sicurezza, la tracciabilità, i controlli, l'affidabilità e le garanzie. La ricerca ha decretato la dieta mediterranea ancora la più adatta per l'essere umano, nonostante i ripetuti attacchi da parte delle mode alimentari estemporanee spesso non suffragate da validità di carattere scientifico e nutrizionali.

Tra ragioni religiose e discussioni da social media, la scelta alimentare può anche inserirsi nella volontà di appartenenza politica. Al centro del dibattito politico, il cibo è un tema sempre più preponderante e si traduce spesso in posizioni dal forte imperativo etico: bloccare lo sfruttamento degli animali. Nei programmi dei politici 'nostrani' spiccano provvedimenti che vanno dal bandire certi alimenti, come la carne di coniglio per l'Onorevole Brambilla di Forza Italia, all'imporre i menù vegani e vegetariani in tutte le mense pubbliche da parte di alcuni militanti del Movimento 5 stelle.

In ultima istanza, non meno importante, l'adozione di determinati regimi alimentari costituisce un'azione ambientalista. Per i fautori di una svolta estremista, le cattive abitudini alimentari basate sul consumo eccessivo di carne e di pesce stanno causando l'impoverimento delle risorse e provocando problemi sociali ed economici in quelle parti del mondo che si sostengono di allevamento e pesca.

Tale consapevolezza si intreccia alla nuova esigenza di un consumo sempre più differenziato nel tempo, attraverso il ricorso a scelte legate a criteri di consumo, spesso in opposizione tra loro. La velocità di cambiamento non permette di intercettare la reale domanda sul



Casa in affitto?

Oltre **400** appartamenti per te!

Hai un immobile che intendi affittare?
Contattaci!!

Ricerchiamo

Appartamenti in acquisto per
docenti universitari, studenti e
investitori nella locazione
immobiliare

Via della Meloria 93

Roma - Metro A Cipro

Tel. 06.88939783 / 331.4643312

Mail: prati@romacasa24.com

A hand holding a smartphone, taking a photo of a plate of tacos on a light blue table. The phone's screen shows a close-up of the tacos, which are topped with rice, beans, and vegetables. The background is a blurred view of the actual meal and table setting.

I social network sono colmi di immagini di vettovaglie di ogni tipo. I cuochi stellati sono personaggi conosciuti unanimemente e proliferano sulle

diverse piattaforme influencer seguiti da milioni di utenti. Cambiano i gusti e nascono sempre nuove realtà imprenditoriali che lanciano mode e

propongono una diversa concezione del cibo. Ma il rapporto tra alimentazione e media, in realtà, ha radici lontane nel tempo. Da decenni i canali

televisivi dedicano al tema una consistente porzione del proprio palinsesto.

Limitandoci al caso italiano, sin dagli anni '50 le diverse reti hanno prodotto programmi legati al cibo.

In Rai, con Mario Soldati e il suo *Viaggio lungo la valle del Po alla ricerca dei cibi genuini*, nasce nel 1956 il reportage enogastronomico. Come non citare poi *Linea contro linea* del regista Giulio Macchi e la puntata andata in onda nel 1967 avente come protagonista Elena Fabrizi, per tutti Sora Lella, impegnata nella preparazione del pollo alla romana per l'ospite Gigi Ballista, a partire dall'acquisto dei vari ingredienti presso il mercato di Campo de' Fiori a Roma.

Da subito si ponevano in evidenza l'intima connessione tra cucina e territorio e la ricchezza del prezioso patrimonio di infinite varietà locali.

Nei primi anni Settanta la cucina entra in modo stabile nella televisione con *A tavola alle 7* condotto da Ave Ninchi e Luigi Veronelli. Nel decennio successivo prendono il via *Linea verde* e *Che fai mangi?* mentre su Telemontecarlo prosegue la messa in onda di *Sale, pepe e fantasia* condotto da Wilma De Angelis fino al 1995. Non sfuggono a questa sintetica casistica i programmi divulgativi, ne è un esempio le rubrica a tema all'interno di *Superquark*.

L'evoluzione della tv culinaria segue il processo di mutamento culturale avvenuto nel Belpaese. La proposta si moltiplica esponenzialmente fino ad arrivare ai giorni nostri in



A tavola alle 7 condotto da Ave Ninchi e Luigi Veronelli



I concorrenti in gara a Masterchef

cui tra tv, radio e pay-tv si è riusciti a raggiungere col cibo un pubblico estremamente eterogeneo, di ogni età e grado culturale.

Si va dai canali tematici fino alle singole trasmissioni trasmesse da reti generaliste. Dai più tradizionalisti programmi di ricette come *La prova del cuoco*, *Cotto e mangiato* e *I menù di Benedetta* si è giunti ad adottare il format del reality in show come *Masterchef*, *Quattro ristoranti*,

Hell's Kitchen e *Cucine da incubo*. Di per sé molto diversi tra loro questi ultimi hanno in comune un elemento fondamentale e cioè quello di aver portato alla ribalta l'uomo comune, con la sua vita e la sua storia.

Questo fattore è stato forse il preludio alla rivoluzione dei nostri giorni avvenuta con l'avvento di internet e dei social network. La democrazia del web consente ad ognuno di essere uno chef e permette di

avere un proprio pubblico e bacino d'utenza.

Negli anni si sono moltiplicati i blog tematici che hanno di molto modificato le modalità con cui si parla di cucina al pubblico, coinvolto interattivamente nelle discussioni dei forum. Possiamo citare tra i più noti *Giallo zafferano*, *Il cavaletto di Bruxelles* e *Sorelle in pentola*. Per molti dei protagonisti di questi siti la passione di una vita si è trasformata in proficue occasioni di business.

La televisione e internet hanno generato così una corsa alla ricetta più sensazionale, particolare ed esotica che ha sostituito, non in toto, la cucina tradizionale della nonna.

Questo ha determinato un cambiamento culturale notevole. Ingredienti sconosciuti alla classica dieta mediterranea sono entrati a far parte delle abitudini quotidiane mutando il gusto e le consuetudini nello stare a tavola, in maniera repentina e impensabile fino a qualche anno fa. D'altronde il famoso detto non recita mica *"un avocado al giorno toglie il medico di turno"*.

Internet è il luogo prediletto ove relazionarsi col cibo. Con pochi clic si possono scoprire nuovi piatti, inediti scenari alimentari e si può ordinare la cena a casa da molteplici ristoranti.

Sui social network e da ogni dove sul pianeta, si può diffondere in tempo reale l'esperienza culinaria in atto.

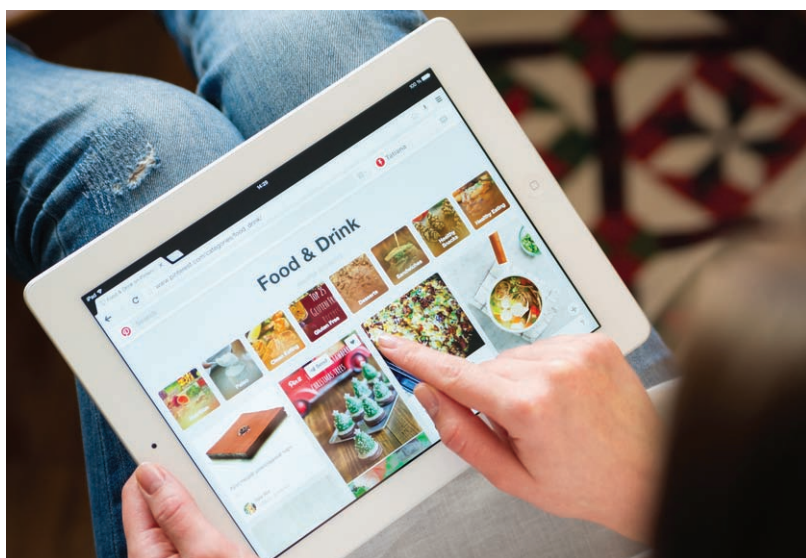
La condivisione seriale, che sia vista positivamente o negativamente, ha dato al cibo un nuovo significato.

Pubblicare una foto a casa, in albergo o al ristorante non



significa solo mostrare la perizia, propria e del cuoco, nella preparazione di ottimi manicaretti ma vuol dire anche mostrare a un pubblico potenzialmente globale il proprio stile di vita: l'alimentazione come strumento quindi di affermazione dello status symbol. Uno studio del 2016 commissionato dall'azienda danese di prodotti caseari Lupark (posseduta da Arla Foods) e con-

dotto in Inghilterra ha evidenziato come una persona su cinque prepari un piatto dall'aspetto piacevole col solo obiettivo di postarlo su Instagram, Facebook o Pinterest. Una buona porzione del campione di duemila adulti presa in esame dal sondaggio si approprierebbe indebitamente dei meriti della creazione della pietanza stessa. Questo per la smania di com-



petere sui social media.

Prendiamo in esame la nota applicazione fotografica Instagram. La parola chiave food (alla quale vanno aggiunte tutte le sotto-categorie: foodporn, foodblogger, foodstagram e così via) è tra i primissimi risultati per numero di post. Con più di circa 226 milioni di foto pubbliche, tale hashtag segue solamente le etichette fashion (391 milioni) e love (1 miliardo).

L'elemento virale delle piattaforme del web ha favorito l'emersione di veri e propri fenomeni della rete. Non si tratta necessariamente di professionisti del settore ma certamente di personalità competenti in fatto di marketing e quindi in grado di sfruttare al meglio tutte le potenzialità della rete. Con centinaia di migliaia di seguaci instagrammer come Chiara Maci (@chiarainpentola, 300 mila follower su instagram e 400 mila su facebook), il fotografo Michael Gardenia (@lammaigal, 111 mila seguaci e duemila instagram mi piace al profilo facebook) o Giorgia Polo (@giorget-

te_p, cinquantamila follower) hanno dalla loro un potere mediatico immenso e sono per questo motivo definiti influencer. Nella maggior parte di questi profili il cibo ha un ruolo preminente ma non esclusivo. Ai piatti si sommano splendide foto legate ai viaggi o a esperienze di vita da sogno. Si tratta per lo più di piatti salutari proposti da utenti che presentano una forma fisica invidiabile. I meccanismi psicologici possono portare quindi l'utente verso l'emulazione di tali sani modelli di tendenza.

Nell'anno solare in corso un'equipe dell'Università di Washington ha condotto una ricerca in tal senso incentrata proprio sullo studio di come le foto del cibo aiutino gli utenti di Instagram a seguire una sana alimentazione. I sedici intervistati sostengono di avere trovato benefici, tramite questa pratica quotidiana, nel raggiungimento dei propri obiettivi in fatto di dieta e stato di salute. Questo grazie al supporto e all'incitamento dei followers.

Inoltre pare che il funzionamento dell'applicazione conduca l'utilizzatore a essere più onesto con se stesso e con gli altri e quindi ad essere più costante. L'esperienza di uno può fungere pertanto da esempio per tutti gli altri e ogni pasto diviene un evento speciale.

Bisognerebbe però tenere sempre a mente che l'alimentazione è materia molto seria. Dietro la smania di condivisione e il desiderio di approvazione si nasconde la pericolosità di una dieta fai da te e senza controlli.

MICHELE DI MURO





del futuro

Carne sintetica, farine di insetti, grilli e cavallette potrebbero essere la risposta alla domanda alimentare mondiale. Alimenti come questi sono nuovi per il mondo occidentale, ma diffusi da tempo nell'est asiatico e in America Latina. E non è detto che queste soluzioni incontrino il favore del pubblico, almeno di quello non già sensibile all'argomento etico di evitare lo sfruttamento e la sofferenza degli animali

minali ricavate dai muscoli degli animali. Il primo hamburger 'sintetico' è stato già ideato e testato nel 2013 da un gruppo di ricercatori dell'università di Maastricht: un prototipo di fibre muscolari e grasso. La commercializzazione del prodotto, se avvenisse entro i prossimi cinque anni, ridurrebbe del 50% l'energia, del 96% le emissioni di gas serra, del 99% il suolo per la produzione di carne. Ma è un alimento ipotetico ancora tutto da migliorare. Allora quale potrebbe essere a oggi la fonte più economica e con minor impatto ambientale? A quanto pare la soluzione è tra gli insetti commestibili. In alcune aree del mondo come Sud-Est Asiatico, Africa Centrale, Centro e Sud America questi animaletti ricchi di sali minerali e proteine rientrano nella cultura alimentare della popolazione. Insomma, se per noi occidentali rappresentano qualcosa di disgustoso, per oltre due milioni di persone sono la normalità e fanno parte del menù: oltre un milione di spe-

cie e con le stesse proprietà nutritive di un qualsiasi alimento di origine animale. L'Unione Europea con la FAO sostengono gli stati membri attraverso dei finanziamenti per portarli proprio all'uso degli insetti in cucina come valida alternativa. È difficile accogliere l'idea di avere in tavola cavallette, grilli, formiche o larve di scarabeo, ma questa è una delle vie per nutrire il pianeta: una risposta sostenibile per ridurre la fame nel mondo. Lo street food messicano o asiatico contempla già da tempo specialità a base di insetti. Un esempio europeo si trova a Copenaghen al Noma, ristorante dove è possibile ordinare paté di grilli da spalmare su foglie di acetosella o crema di yogurt con formiche rigorosamente vive. L'entomofagia, ovvero il consumo di insetti da parte dell'uomo, sta suscitando sempre più curiosità nei media, negli chef e negli operatori dell'industria del settore, anche per i vantaggi alla salute: dei veri e propri integratori proteici. Dal 1 gennaio



[illegible]



1987-2017
30 anni
di *educazione permanente*
a ROMA

registrati su
www.upter.it

A confermarlo sono numerosi studi pubblicati

Gastrofisica

Nuova scienza del mangiare

Non solo il gusto, ma anche il tatto, l'odorato, l'olfatto e l'udito. Ovunque ci si trovi, tutti i cinque sensi sono coinvolti durante il desco. Una conoscenza scientifica approfondita di tali meccanismi multi-sensoriali può migliorare l'esperienza culinaria. Ristoranti, bar e finanche fast food possono così mettere a punto efficaci accorgimenti che, tramite un meccanismo inconscio, inducono il consumatore a spendere di più. Queste in sintesi le conclusioni alle quali è giunto, dopo vent'anni di ricerche, il docente di psicologia applicata dell'Università di Oxford Charles Spence. I risultati dei suoi studi sono confluiti in un libro di recente pubblicazione. Nel 2008 gli esperimenti per "la modifica elettronica del suono di una patatina al fine di indurre nella persona che mangia la sensazione che questa sia più fresca e croccante rispetto a quanto in realtà non sia", sono valse al professore britannico il premio Ig Nobel, l'annuale riconoscimento assegnato per le ricerche più strane, divertenti e assurde (che fanno quindi dapprima ridere e poi pensare). Nel suo libro Spence teorizza come la mente sia l'attore principale durante il pasto.

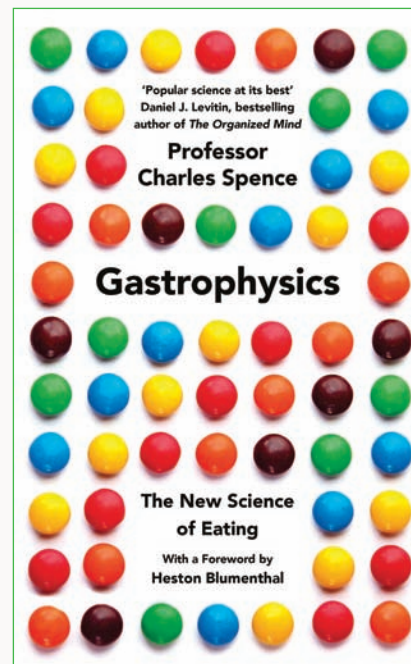
Ancor prima che la forchetta arrivi a toccare il palato, il cervello ha già deciso se la pietanza verrà gradita.

Al ristorante, come anche al fast food, la

bellezza del posto, la forma di tavoli e posate, la preparazione dei piatti e i colori delle pietanze attivano la vista. La musica coinvolge l'udito. La pesantezza e consistenza delle posate interessa il tatto. Gli odori di ambiente e cibo influenzano l'odorato e creano nel cervello l'aspettativa del sapore. L'esattezza nella presentazione può quindi essere l'elemento fondamentale che decreta o meno il successo di un'attività. Dice Spence che i piatti bianchi "creano" pietanze più saporite rispetto a quelli neri. Allo stesso modo la plastica arancione ci farà sembrare la cioccolata più "cioccolatosa". In aereo il rumore del motore, rivela ancora il professore, sopprime l'abilità di gustare il sapore dolce mentre esalta l'umami, il sesto sapore. E sarebbe per questo motivo che in aria si riscontra un'alta percentuale di ordinazione di succo di pomodoro.

Un bella fotografia di un piatto ben preparato condivisa sui social può stuzzicare il nostro appetito, portandoci a commentare con "buono!" anziché con "bello!".

Tali meccanismi possono essere applicati ad altri contesti. I malati di Alzheimer ad esempio mangiano e bevono di più quando piatti e bicchieri presentano colori dalle tinte contrastate. Nella cura di codesta patologia la tecnologia ha un ruolo importante. In tale campo lo studioso sta mettendo a punto gadget che rilasciano l'odore del cibo



GASTROPHYSICS: *The New Science of Eating*

di Charles Spence

Editore Penguin Books Ltd

Anno 2017, Pagine 464

Testo in inglese

disponibile su Amazon

versione kindle euro 11,99

versione cartacea euro 14,99



in modo da stimolare l'appetito del paziente il quale così sarà portato a mangiare più regolarmente.

Le strategie di marketing che possono essere applicate sulla base di queste informazioni sono in numero molto elevato. Si va dalla consistenza della bustina di patatine, fino alle bottiglie di bevande personalizzate con i vari nomi propri.

Per questo motivo, grazie alla Coca-Cola, andremo tutti a Madrid l'anno prossimo?

MICHELE DI MURO

retto confondere le forme di anoressia infantile con quelle adolescenziali, di cui più abitualmente si discute. In questi casi, occorre subito ricorrere al parere di un esperto: un pediatra di fiducia che possa consigliare la strada più corretta da percorrere per evitare pericolosi 'rimedi-fai-da-te'. Per aiutare i genitori a fronteggiare al meglio simili problematiche, l'ospedale pediatrico 'Bambino Gesù' di Roma, già da qualche anno, ha avviato l'iniziativa 'Mio figlio non mangia', di cui andiamo a discorrere più nel dettaglio.

Il progetto dell'ospedale pediatrico 'Bambino Gesù' di Roma

A partire dall'ottobre 2015, in occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, l'Ospedale Pediatrico 'Bambino Gesù' di Roma ha predisposto uno sportello telematico (composto da casella e-mail e gruppo chiuso su Facebook) per aiutare le famiglie con figli soggetti a disturbi del comportamento alimentare. L'iniziativa, denominata, 'Mio figlio non mangia', tutt'oggi in vigore, è volta a sviluppare un percorso riabilitativo del paziente attraverso un corretto e consapevole rapporto con il cibo. Lo sportello telematico attivato prevede una casella e-mail (account miofigliononmangia@opbg.net) a cui inviare la segnalazione del problema attraverso un diario alimentare del proprio figlio, che viene di volta in volta valutato dallo staff di nutrizionisti dell'Ospedale romano. È stato anche previsto un gruppo chiuso su Facebook nel quale le famiglie condividono le proprie esperienze con il nutrizionista. Mentre, sul profilo Facebook ufficiale dell'Ospedale, è stato fissato un appuntamento a cadenza quindicinale con gli specialisti, in modo da ottenere le risposte in tempo reale.

Il decalogo

I medici dell'Unità Operativa di Educazione Alimentare del Bambino Gesù hanno anche realizzato un decalogo di regole per far assaggiare e scoprire ai propri figli nuovi sapori a tavola:

- 1) **Tutta la famiglia deve cercare di avere lo stesso tipo di alimentazione.** Il bambino è influenzato a livello sociale nella scelta degli alimenti e tende a mangiare per imitazione. In questo ambito la famiglia ricopre un ruolo cruciale come modello.
- 2) **Gli alimenti devono essere riproposti più volte.** Il consumo ripetuto di un alimento aumenta il gusto del bambino per l'alimento stesso. È importante non presentare lo stesso piatto in maniera continuativa, ma farlo a distanza di tempo per non generare noia. Sulla tavola devono essere proposti sempre tutti gli alimenti, compresi quelli non graditi dal piccolo, cucinati in maniera differente.
- 3) **Gli adulti non devono costringere il bambino ad assaggiare un alimento con forza.** L'assaggio forzato può accrescere l'avversione del piccolo. Anche proporre un premio a seguito dell'azione (es: 'mangia tutte le verdure nel piatto e poi avrai il gelato') non porta il bambino a consumare volontariamente il cibo, piuttosto a sovralimentarsi solo per ottenere il premio.
- 4) **L'orario del pasto deve essere rispettato.** Il pasto deve essere un momento ben preciso della giornata: è opportuno che tutta la famiglia mangi alla stessa ora e alla stessa tavola.
- 5) **No giochi, no TV.** Il pasto è un momento importante, non sono concesse distrazioni. Occorre invitare il piccolo a spegnere la televisione e ad allontanare i giochi. Quindi lasciarlo libero di sperimentare e conoscere gli alimenti presenti sulla tavola.
- 6) **Organizzare un percorso di familiarizzazione col cibo.** Il rifiuto di alcuni alimenti si accompagna spesso al rifiuto ad assaggiare; per portare i ragazzi a provare il sapore di un cibo è necessario stimolarne la curiosità attraverso i sensi: dalla conoscenza alla sperimentazione.
- 7) **Portarlo a fare la spesa.** Mamma e papà possono lasciarsi aiutare dal proprio figlio nella scelta degli alimenti da acquistare. Rendere partecipe il bambino nel momento della spesa lo farà sentire padrone delle proprie scelte.
- 8) **Coinvolgere il bambino mentre si cucina.** Il bambino deve poter prendere confidenza con ciò che ha scelto al supermercato attraverso i 5 sensi in un percorso di 'amicizia' con il 'nuovo': lavare, sbucciare, tagliare e inventare ricette insieme a mamma e papà per essere invogliato a gustare le proprie 'creazioni'.
- 9) **L'ultimo passo: assaggiare insieme.** Dopo aver preparato insieme il piatto, mangiare qualcosa che il bambino ha visto nascere e che ha conosciuto in tutte le fasi di preparazione, può rassicurarlo e fargli vincere la neofobia. Se ciò non accade, non forzarlo nell'assaggio, ma riproporre nel tempo e più volte il cibo non amato, in modalità diverse.
- 10) **La cucina diventa una festa.** Prendere un cappellino da chef e rendere partecipe il bambino. Il tempo giocherà a favore di tutta la famiglia.

SERENA DI GIOVANNI

di natura affettiva e relazionale. L'inizio del rapporto tra il neonato ed il cibo avviene sempre dentro una relazione con la madre, e attraverso l'allattamento al seno”.

Per l'allattamento artificiale, invece?

“Per i bimbi alimentati artificialmente, con il biberon, vale lo stesso discorso: il ruolo della madre rimane fondamentale, perché è quest'ultima che interagisce da subito con il neonato, creando un buon legame di attaccamento. Molte mamme, ad esempio, mentre allattano, non guardano negli occhi i loro bimbi, e questo atteggiamento interferisce nell'interazione madre-neonato, che può essere alla base di questi disturbi”.

Quindi, dottore, come si cura un neonato che non vuole mangiare?

“Innanzitutto bisogna avere un pediatra di riferimento di cui ci si fida e condividere con lui tutte le preoccupazioni; compito del pediatra sarà informare i genitori sulle modalità più idonee dell'allattamento, sull'eventuale presenza di patologie come il reflusso gastro esofageo o un'intolleranza, l'importante è fornire una risposta alle difficoltà per non farle diventare disturbo dell'alimentazione. Non bisogna forzare il neonato a nutrirsi per forza, creando così un'associazione negativa nel bambino. Il momento dell'allattamento deve costituire una 'diade madre-figlio positiva', fondamentale per prevenire determinate problematiche.

E a partire dallo svezzamento, invece?

“Nello svezzamento il discorso è diverso: occorre spiegare al genitore che il bambino ha necessità di rapportarsi con la pappa. Spesso, alle mamme dei bimbi che soffrono di questi disturbi mostriamo dei video sul corretto modo di rapportarsi col bambino al momento della somministrazione degli alimenti. Alcuni genitori tendono a girare lo sguardo verso il piatto e non verso il viso del bambino, porgendo il cucchiaino dal basso verso l'alto senza il bambino lo veda arrivare. Ed è sbagliato, perché il bimbo deve poter osservare il cucchiaino e capire che non costituisce 'una minaccia' per lui. Altro aspetto fondamentale è l'interazione madre-figlio e lo sguardo della madre: deve esserci sempre un filo diretto. L'importante è non forzare mai il bimbo a mangiare, né sostituire il pasto con il latte o inserire la pappa nel biberon. A 1-2 anni, quando avviene il 'passaggio alla tavola' dei genitori, è invece importante fornire al bambino un'esperienza positiva. Noi pediatri nutrizionisti, per esempio, lavoriamo

I disturbi della nutrizione nei bambini da 0 a 3 anni: cosa sono?

Per 'Feeding Disorders' o disturbi della nutrizione, che insorgono durante la prima infanzia, si intende una difficoltà del bambino a stabilire pattern regolari di alimentazione con adeguata immissione di cibo (crescita irregolare non dovuta ad apparenti cause organiche). I sintomi più comuni sono:

- crisi di pianto;
- difficoltà di masticazione;
- vomito;
- difficoltà di deglutizione e trattenimento dei cibi in bocca.

La psichiatra del Children's National Medical Center di Washington, Irene Chatoor, esperta mondiale nella diagnosi e nel trattamento delle difficoltà alimentari nella prima infanzia, ha proposto una classificazione che prevedeva, inizialmente, sei disturbi della Nutrizione (Zero-To-Three: National Center for Infants, Toddlers and Families, Washington DC USA, 2005), oggi così classificati:

- 1. Disturbo alimentare dell'Omeostasi:** diffuso in genere dai 0 ai 3 mesi di vita, si manifesta nel bambino con una difficoltà nello stabilire un'alimentazione regolare, calma ed equilibrata. Il bambino può apparire assonnato, eccitato o in uno stato di stress, e non manifestare chiari segnali di fame e di sazietà.
- 2. Disturbo alimentare dell'attaccamento:** si manifesta in genere tra i due e gli otto mesi ed è caratterizzato da un deficit di crescita. Rappresenta una mancanza di sintonizzazione affettiva madre-bambino in un momento in cui, invece, gli scambi visivi, sociali e tattili dovrebbero consolidare il legame. In molti casi la madre sviluppa questo tipo di interazione disfunzionale a seguito di un disturbo della personalità, dell'abuso di alcool o droghe o di una depressione acuta.
- 3. Disturbo alimentare di separazione (anoressia infantile):** si manifesta in genere tra i sei mesi e i tre anni, durante il passaggio all'alimentazione autonoma. Ed è caratterizzato da un persistente rifiuto del cibo o un'estrema selettività, e da un intenso conflitto nella relazione con il caregiver.
- 4. Avversione Sensoriale per il Cibo:** si manifesta quando si inizia a nutrire il bambino con cibi solidi. Il bambino si rifiuta di mangiare particolari alimenti che presentano peculiari caratteristiche come sapore, odore, colore, consistenza e, se viene forzato a farlo, entra in uno stato di stress. La reazione avversiva può variare da semplici smorfie all'incapacità di masticare o deglutire, allo sputare il boccone fino ad arrivare anche a vomitare.
- 5. Disturbo alimentare Post-traumatico:** si manifesta con un improvviso rifiuto del cibo dopo un evento traumatico (episodi di vomito ripetuti, procedure mediche e manipolazioni invasive e altro). A volte, il pasto è preceduto da una forte ansia e da reazioni fobiche che si esprimono attraverso il pianto e le proteste.
- 6. Disturbo alimentare associato a condizioni mediche concomitanti.** Se i cinque punti precedenti sono sovente collegati all'interazione del bambino con la madre (o, meglio, con i 'caregiver', coloro che si prendono cura del bimbo) e al temperamento del bambino, in quest'ultimo caso il disturbo è connesso alla presenza di una condizione medica, come un'allergia alimentare, il reflusso gastrico e altre patologie.

LECTIONES MAGISTRALES

Le lectiones magistrales dell'Upter sono delle lezioni su temi di attualità culturale, il risultato di studi e ricerche dei nostri docenti. Non spaventi la denominazione di lectiones magistrales, rallegrati invece l'impegno di approfondimento e di ricerca delle curiosità storiche e scientifiche. Le lectiones magistrales sono riservate ad un massimo di **50 persone** e si terranno tutte a Palazzo Englefield, luogo dei nostri eventi culturali. Proponiamo ai nostri soci di versare **5 euro per lectio**.

LA ROMA MEDIEVALE (cod. 63379)

Giuseppe Fort

Giovedì 14 settembre 2017 ore 11

L'EGITTO PRIMA DELL'EGITTO

La dinastia "zero" (cod. 63380)

Paolo Lorizzo

Lunedì 25 settembre 2017 ore 17

AUGUSTO, VIRGILIO E LA FORTUNA DELLA IV EGLOGA NELLA STORIA E NELL'ARTE ANTICA (cod. 63381)

Paola Manetto

Mercoledì 27 settembre 2017 ore 15

LA RIVOLUZIONE RUSSA E LE ARTI Da Kandiskij al Realismo socialista (cod. 63382)

Stefania Laurenti

Giovedì 28 settembre 2017 ore 17

IL COSTO DELLA GRANDE GUERRA Finanziamento, sacrificio e consenso durante il conflitto mondiale (cod. 63383)

Francesco Sanna

Venerdì 29 settembre 2017 ore 15

GIACOMO LEOPARDI IN CASA DI GIUSEPPE GIOACHINO BELLI (cod. 63384)

Bruno Torreggiani

Sabato 30 settembre 2017 ore 11

RESILIENZA NEL TERZO MILLENNIO (cod. 63385)

Floriana Terranova

Martedì 3 ottobre 2017 ore 15

"SENSO" DI CAMILLO BOITO CON UNO SGUARDO AL FILM DI LUCHINO VISCONTI (cod. 63386)

Giulia Vagnoni

Martedì 10 ottobre 2017 ore 17

GLI ANIMALI E LA RELIGIONE Il "volo del pavone" nella letteratura latina (cod. 63388)

Arduino Maiuri

Giovedì 12 ottobre 2017 ore 15

L'EUROPA TRA TOLLERANZA E INTOLLERANZA RELIGIOSA Una breve storia (cod. 63387)

Elio Rindone

Sabato 21 ottobre 2017 ore 18

GLI INDIFFERENTI CON UN OCCHIO A PIRANDELLO (cod. 63389)

Enrico Carini

Martedì 24 ottobre 2017 ore 17

L'IMPERFEZIONE FISICA COME SIMBOLO (cod. 63390)

Maurizio Chelli

Mercoledì 25 ottobre 2017 ore 11

CAMERIERE E VALLETTI, DAME E GENTILUOMINI NELLA CAMPAGNA INGLESE DEL PRIMO OTTOCENTO (cod. 63391)

Annamaria Ansaloni

Lunedì 30 ottobre 2017 ore 15

PER UN'ETICA DELL'ACCOGLIENZA RADICALE (cod. 63392)

Giuseppe D'Acunto

Martedì 14 novembre 2017 ore 17

[illegible]

fascia di età colpite, con la comparsa di casi molto giovanili (9-10 anni) e di forme tardive; a ciò si aggiungono nuovi sottotipi, non ancora identificati nel Dsm IV, quali l'anoressia maschile, l'ortorexia, la bigorexia, legati a forme di condotte compulsive. Il disturbo da alimentazione incontrollata (Bed) collega i disturbi alimentari restrittivi ad un'altra grave emergenza sanitaria: l'obesità

Nei Paesi sviluppati l'obesità colpisce fino ad un terzo della popolazione adulta e rappresenta l'epidemia di più vaste proporzioni del terzo millennio; con le sue conseguenze, l'obesità è la più comune patologia cronica del mondo occidentale”.

Nelle sua esperienza di psicoterapeuta è possibile prevenire queste patologie e come si affrontano?

“Il prioritario coinvolgimento del corpo ha allontanato per lungo tempo i Dca dalle competenze psicologico-psichiatriche e, ancora oggi, molti pazienti si disperdono in tentativi sconsiderati e frammentari che rallentano il tempo della diagnosi e l'avvio delle cure necessarie. Ciò determina una riduzione delle possibilità di successo e maggior rischio di cronicizzazione. Non di rado la diagnosi viene formulata in occasione di gravi complicanze somatiche che richiedono il ricovero in ospedale in reparti medici, pediatrici o in rianimazione. Nell'approccio ai Dca è importante sottolineare che un ampio sottogruppo di pazienti (circa il 50%) non risponde al trattamento ambulatoriale e necessita di cure intensive e che il rischio di esiti in altri disturbi psicopatologici è elevato (50%). Tutte queste considerazioni riconducono alla necessità, sottolineata dalle linee guida Nice (2004), di approntare interventi terapeutici tempestivi, multidisciplinari e integrati, in grado di offrire ai pazienti la continuità terapeutica necessaria a fronte di un decorso clinico lungo e rischioso. L'importanza di una rete ambulatoriale che operi secondo criteri di multidisciplinarietà e integrazione dei modelli è sottolineata sia dalle Linee Guida Ministeriali (2001) che dalle linee guida Nice. Considerazioni sulla cronicità e comorbidità di questi disturbi, sui costi elevati in termini di disabilità e sul grave impatto complessivo sulla qualità della vita, impongono di assumere anche una prospettiva di tipo riabilitativo (Cuzzolaro).

L'esperienza dei Centri dedicati esclusivamente alla cura dei disturbi alimentari dimostra che i trattamenti intensivi e integrati psicologico/nutrizionali danno risultati molto favorevoli a un anno dal trattamento nel 60-65 per cento dei casi, limita-



no il rischio di ricadute e la mortalità che dall'8-10 per cento, indicata fino dieci anni fa, si è ridotta a una percentuale attorno all'1-2 per cento”.

I disturbi del comportamento alimentare riguardano attualmente anche i giovani uomini. Esiste una differenza, e se sì quale, nel disturbo dell'alimentazione negli uomini e nelle donne?

“I Disturbi del comportamento alimentare come detto, colpisce di più il sesso femminile, soprattutto nel periodo adolescenziale quando il corpo inizia a cambiare nelle forme, l'accentuarsi del seno, dei fianchi e l'influenza dei media e altri fattori possono portare le giovani donne a sviluppare tale disturbo. Negli uomini, anche se in minore percentuale, in questi ultimi anni si stanno presentando tali disturbi, ma nella maggior parte dei casi il disturbo del comportamento alimentare nasconde un problema legato all'identità di genere”.

Quale messaggio si sentirebbe di dare a chi vede un proprio caro soffrire di un problema di un disturbo del comportamento alimentare?

“L'invito che voglio fare a tutte le persone che credono di avere un problema con il cibo è di chiedere aiuto in modo tempestivo a persone specializzate che possano capire il problema per poter intraprendere qualsiasi processo di cura idoneo”.

CLELIA MOSCARIELLO

Federica Molinari è psicologa Psicoterapeuta sistemico relazionale. Da anni lavora nel campo dei disturbi alimentari presso l'Ospedale San Camillo a Roma e la Asl di Frosinone con percorsi psicoterapeutici rivolti ad adolescenti, adulti e coppie, fornendo sostegno alla genitorialità e alle famiglie

[illegible]

Il cibo si 'veste' di optional

Analizzando i consumatori e la loro propensione alla sensibilità verso le tematiche ambientali, molte aziende hanno sottolineato l'emergenza etica di evitare gli sprechi e lo sperpero.

Molte hanno anche pensato di puntare a un mix fra etica ed ecologia innovando il 'packaging' con sensori integrati che segnalano la scadenza dei prodotti o, se un cibo, per esempio un vegetale o un frutto, è pronto per essere mangiato.

C'è poi una sorta di ritorno al passato rivolta ai 'Millennials', per aiutare a uscire dalla paura e dal timore del futuro di una vita precaria, fornendo esperienze ludiche di tipo adolescenziale. Un modo per 'fermare il cervello' e staccare la 'spina' dal mondo adulto, partecipando a eventi reali creati specificamente, abbandonando per un momento l'iphone e la routine del digitale. Tra i più particolari e in voga possiamo citare i

'summer camp' per gli adulti, i bar per gustare un cordiale o un aperitivo tra milioni di palline colorate, le 'luxury house' sugli alberi, con letti a baldacchino sotto un cielo di stelle. Nel mondo dei viaggi e del benessere, la migliore alternativa alle ore di palestra e sedute nei centri estetici per rigenerare corpo e mente, è quella di preferire i viaggi di avventura per raggiungere il proprio benessere fisico e mentale. Si preferisce fare attività adrenaliniche con diete alimentari studiate a tavolino, a discapito di quelle puramente meditative. Il desiderio da parte dei consumatori di fare percorsi esperienziali innovativi non riguarda solo il 'foodstyle', ma anche 'l'hospitality'. In tal senso, molti ristoranti e caffè si sono 'rifatti il look', al fine di dare un alto valore estetico agli interni curando ogni minimo dettaglio in un'ottica glamour, puntando a uno stile di ispirazione retrò dei vecchi bistrot parigini.

Il 'cibo spazzatura' diventa dietetico-esperienziale

Per accostarsi a un target giovane, moltissime catene di fast food stanno lanciando dei 'packa-

ging smart' e 'digital', puntando anche a una rivisitazione dei menù in una chiave 'dietetico-innovativa'. I giovani tengono in gran parte, grazie anche all'utilizzo dei social, al loro aspetto. Curano l'alimentazione e ricercano sempre nuove tendenze, anche culinarie, per tenersi in forma. Amano postare 'selfies' mentre mangiano in un nuovo ristorante, o pubblicare le foto dell'ultima cena, a caccia di un 'mi piace' e del prossimo follower. Tutto questo riflette il modo in cui i brand attraggano il consumatore finale, fornendo formati hi-tech a prodotti come il cibo, in apparenza lontano da questo mondo. 'Pizza Hut' ha lanciato, per esempio, la 'Blockbuster Box': un contenitore per la pizza che si trasforma in un proiettore per film collegato al proprio smartphone. Kfc, per parte sua, ha ideato un 'box takeaway' che si trasforma in un caricatore per il cellulare. 'Watt a box' ha una ripartizione per il cibo e un'altra in cui è allestito un 'attacco usb' e

una batteria al litio portatile. Tutte queste soluzioni rispondono a uno dei problemi più 'tediosi' per tutti i nativi digitali: ricaricare i propri dispositivi per essere connessi 24. Tutto questo mentre si mangia. 'McDonald's' ha persino pensato alla trasformazione della scatola dell'Happy Meal in un visore VR, ossia della realtà virtuale. L'idea di base è elementare: il semplice contenitore diventa un dispositivo portatile per la realtà virtuale. In pratica, si tratta di occhiali rossi nei quali è possibile inserire lo smartphone e immergersi totalmente nella realtà virtuale mentre si mangia.

Sia come sia, in vista della prova bikini, spuntano come funghi nuove 'diete lampo', che promettono un dimagrimento facile e veloce in poco tempo. E tutto il popolo web si mette alla ricerca della dieta del momento, postando il risultato attraverso la rete.



A close-up photograph of a woman with her eyes closed and a wide, joyful smile, showing her teeth. She is holding a coiled measuring tape in her mouth with a silver fork. The measuring tape is multi-colored, featuring blue, pink, and yellow sections with black numerical markings. She is wearing a white tank top. The background is a plain, light gray.

[illegible]

Il nostro corpo ha un vitale bisogno di ossigeno, acqua e cibo. Ed è proprio il cibo a fare la differenza, che ci induce a stare bene o a stare male. È necessario comprendere le basi biochimiche del nostro organismo in chiave molecolare e come 'curarsi' con il cibo. Ogni persona ha infatti la propria particolarità e i propri ritmi. La dieta Lemme crea associazioni alimentari in una chiave biochimica, che favoriscono il dimagrimento di ben 7-10 kg in un mese, migliorando globalmente il proprio stato di benessere generale. Il concetto fondante è che l'essere umano non brucia calorie, poiché non è una 'stufa', bensì metabolizza. La caloria, infatti, è l'unità di misura dell'energia termica e non ha nulla a che vedere con l'alimentazione umana. È necessario mutare, dunque, il concetto di dietologia, passando dalle calorie alle molecole con le interazioni ormonali e la valutazione del metabolismo cellulare. Il processo dietetico deve, dunque, distinguersi in due fasi: la prima, del dimagrimento, in cui si raggiunge l'obiettivo scelto. Questa fase nel libro 'La Dieta Lemme', edito da Mondadori, è esplicitata, con tanto di schemi e di spiegazione delle diverse ricette; la seconda fase, invece, è quella 'del mantenimento' o dell'educazione alimentare. In questa si apprendono i dettami della filosofia alimentare che potranno essere utilizzati in tutto l'arco della vita. Mangiando, ma rimanendo sempre in salute. La dieta Lemme è altamente personalizzabile e permette di introdurre, nella seconda fase, tutti gli alimenti preferiti della persona. La perdita di peso è veloce e localizzata. I menù vengono seguiti e monitorati dal dottore personalmente, o tramite

l'app 'rivoluzione dimagrante', con costanza: ogni 2 giorni, nella fase iniziale. Molti ritengono che questa sia una dieta 'iperproteica'. In realtà non lo è affatto, perché inserisce già nella prima fase gli spaghetti, ribaltando lo schema di assunzione nella prima parte della giornata, privilegiando il consumo 'dinamico' di grassi, proteine e verdure. Noi di 'Periodico italiano magazine' abbiamo dunque deciso di incontrare il dottor Alberico Lemme, per capire quali sono le basi scientifiche della sua 'rivoluzione dimagrante' e illuminarci con il suo 'modo' di fare dieta in chiave molecolare e biochimica, oltre a spiegarci un po' la sua personalità istrionica e darci qualche anticipazione.

Dottor Lemme, lei ha inventato un nuovo paradigma dimagrante in chiave biochimica: può spiegarci la sua filosofia alimentare e le sue teorie scientifiche?

"I paradigmi, in verità, li ho azzerati tutti: ho fatto piazza pulita degli ultimi cento anni di die-

tologia medica, cambiando il paradigma dalle 'calorie' agli 'ormoni'. Non ho inventato nulla: ho solo utilizzato la mia capacità elaborativa per cercare una verità scientifica e risolvere, con l'uso del cibo come farmaco, il problema dell'obesità e non solo: diabete di tipo 2, ipertensione, bulimia e altre malattie legate all'alimentazione".

I suoi seguaci in tutto il mondo, i cosiddetti 'cadetti' della 'filosofia alimentare', seguono modelli di vita ribaltati rispetto al normale: ci spiega tecnicamente lo schema dei famosi 'spaghetti a colazione'?

"Spaghetti a colazione/questo è il nuovo tormentone/per te che sei ciccione è una gran rivoluzione/yo yo ciccio! È il ritornello della mia canzone, 'Spaghetti a colazione': potete trovare il videoclip sul mio canale youtube. Ho utilizzato anche il mezzo musicale pur di riuscire a trasmettere un messaggio in cui il contenuto fosse solo verità. Lì e nei miei due libri, usciti con Mondadori,





The image displays the front cover of the book 'La Rivoluzione Dimagrante' by Alberico Lemme, alongside a tablet showing the same cover. The cover features a blue background with a white diagonal stripe. At the top, the text reads 'La mia filosofia alimentare per dimagrire SENZA CONTARE LE CALORIE.' Below this, the author's name 'ALBERICO LEMME' is prominently displayed in large, white, stylized letters. The subtitle 'LA RIVOLUZIONE DIMAGRANTE' is written in white, italicized letters. A photograph of Alberico Lemme, an older man with glasses, a blue suit, and a yellow tie, is positioned on the right side of the cover. A red circular badge in the bottom left corner contains the text: 'Il metodo rivoluzionario che ha fatto dimagrire migliaia di persone. Con i menu della DIETA LEMME'. At the bottom left of the book cover, there are small logos for social media and a publisher's logo. The tablet shows the same cover, demonstrating its digital availability.

Solo Radio Blue Point

104.800



Tel. 0766 31748 - radiobluepoint1978@gmail.com
www.radiobluepoint.it  Radio Blue Point

TheGiornalista
martedì-giovedì h. 16-18

BOOKIE
giovedì h. 20-21

A collection of decorated patty cakes. One has red frosting with blue and white sprinkles. Another has white frosting with blue and red sprinkles. Several others are topped with white frosting and coconut shavings. Each cake has a small Australian flag on a stick. The text "I patty cakes" is written in a red banner at the bottom left.

dieta degli aborigeni, vengono preparati con ingredienti autoc-toni, chiamati: "Il cibo dei boschi". A questo proposito, uno dei prodotti che si può trovare in ogni casa è senz'altro il 'vege-mite', tanto sconosciuto nel resto del mondo, quanto diffuso e adorato in Australia. Si tratta di una crema spalmabile, di colore marrone-scuro, prodotta

con lieviti ai quali vengono aggiunti gli estratti di molti vegetali, utilizzata principalmente sui toast col burro. A noi italiani tutto ciò suona come un richiamo suggestivo, così come la descrizione di tutte le pietanze tipiche australiane di cui vi parliamo in queste pagine. Ma per l'Australia, la diffusione di una dieta molto calorica e la passione per i coloratissimi cupcake (letteralmente, in lingua inglese, "torta in tazza"), che qui vengono chiamati patty cake, sta degenerando in allarme sociale. Negli ultimi 33 anni, infatti, gli australiani sono diventati obesi a un tasso allarmante: complessivamente il 63 per cento degli adulti è in soprappeso (dal 49 per cento nel 1980). Cinque milioni, un terzo della popolazione adulta, sono obesi. Un tasso di incremento che ha dato l'avvio a numerose campagne per il controllo dell'alimentazione nel Paese.

Naturalmente, per i turisti, la scoperta dei piatti tipici è una tappa fondamentale della scoperta di un luogo. Per gli italiani, notoriamente buongustai, ogni vacanza è sinonimo di 'aumento di peso', quindi tutto ciò non apparirà particolarmente 'rilevante'. Perché, in fondo, lo si sa: 'Paese che vai, calorie che trovi'.

La torta salata 'nazionale'

L'altro piatto universale è la 'meat pie': una torta salata ripiena di carne e salse varie, molto saporita e consumata come 'snack'. A testimoniare l'antico legame con l'Inghilterra, le uova col bacon sono ancora la colazione preferita dagli australiani, mentre gli inglesi, d'altra parte, hanno sviluppato una passione per i succhi, i frullati, i



frappè di frutta e verdura. In Australia c'è anche una vera e propria cultura della carne, la cui produzione ha un ruolo importante nell'economia interna: il barbecue (cottura alla griglia), è quasi un rito e le tipologie di carne più consumate sono quelle bovine e ovine, accanto a quelle di canguro e di coccodrillo. Vengono preparate numerose pietanze a base di pesce e piccoli crostacei, specialmente nelle zone che si affacciano sul mare. Vanno inoltre ricordate le diverse specie di 'bug': crostacei dalla forma piatta, privi di chele e dal colore fulvo, insieme ai 'barra-munda', entrambi pescati nelle acque australiane e poco noti altrove. Anche molta della frutta fresca consumata in

Australia è originaria del luogo e, spesso, sconosciuta altrove. Ne sono un esempio il 'finger lime' (pesca nativa) e il 'riberry': una bacca dal colore rosa brillante e dal sapore delicato. Il pane esclusivo e speciale australiano è a dir poco miracoloso e si chiama 'Damper', mentre tra i dolci tradizionali, quelli maggiormente apprezzabili sono i 'lamingtons': piccoli pezzi di pan di Spagna, ricoperti da una glassa al cioccolato e da cocco in 'scaglie', sia dure che morbide.

Il Damper: un pane miracoloso

Il più tradizionale e storico cibo australiano è il Damper, il pane dei mandriani e degli aborigeni: un prodotto completamente ignoto al di fuori dell'Australia e della Nuova Zelanda. Si tratta, sostanzialmente, di un pane preparato non con un lievito, ma col bicarbonato di sodio come agente lievitante e cotto sulle ceneri di un falò. Diffuso da secoli tra gli aborigeni australiani, è stato riscoperto verso la fine del XIX secolo soprattutto dai mandriani, dagli allevatori e da altre persone che, per lavoro, erano costrette a viaggiare a



A vibrant night photograph of the Sydney skyline. The Sydney Harbour Bridge, a large steel arch bridge, dominates the right side of the frame, its structure illuminated with warm lights. The city skyline, with numerous skyscrapers and buildings, is visible in the background, their lights reflecting on the water. The water in the foreground is dark, with ripples and reflections of the city lights. The sky is a deep blue, and the overall scene is a beautiful representation of a city at night.



Tradizionalmente, il 'Damper' veniva consumato assieme a carne secca o cotta, o con la melassa. Oggi, questo tipo di pane viene ancora preparato durante i campeggi, spesso inforcato in spiedi che permettono di non dover maneggiare la cenere e le braci calde. In ogni caso, lo si riesce a trovare anche nei panifici.

Dolcetti squisiti e molto semplici da preparare, devono il loro nome a Lord Lamington, governatore del Queensland dal 1896 al 1901. I Lamingtons sono cubetti, con una consistenza simile al pan di spagna, farciti con la marmellata e ricoperti di cioccolato fondente e 'scaglette' di cocco. Si possono trovare in diverse varianti, con la crema oppure senza lo strato interno, semplicemente glassati con cioccolato e ricoperti dalle scaglie di cocco. I Lamingtons sono un'ottima idea per un dolce sfizioso, magari da consumare 'in più puntate', perché si conservano

molto bene per diversi giorni. La leggenda vuole che la prima volta in cui son stati serviti questi dolcetti, fosse un giorno in cui il governatore decise di portare il suo staff in una casa di villeggiatura, per evitare il caldo eccessivo di Brisbane. Il cuoco, preso in contropiede perché non aspettava ospiti e avvertito solo all'ultimo momento, decise di tagliare un pan di spagna del giorno prima in piccoli quadrati, tuffarli nel cioccolato fuso e poi passarli nelle scaglie di cocco, che aveva a disposizione. Il dolce piacque a tal punto che gli ospiti di Lord Lamington ne chiesero addirittura la ricetta.



Il vino è in fase espansiva, ma il problema sono i dolci

In Australia, non di minore importanza è il settore vinicolo, particolarmente florido, con numerose aziende concentrate soprattutto nell'area meridionale, nella zona di Victoria e nel Nuovo Galles del sud, in cui vengono prodotti vini come: Chardonnay; Semillion; Savignon Blanc; Shiraz. Quest'ultimo, è sicuramente il più amato. Il vino australiano, in questi ultimi tempi sta iniziando a riscuotere un certo interesse, con riconoscimenti prestigiosi anche di livello internazionale. Tuttavia, il vero problema sta sorgendo sul fronte dolciario, che sembra essere particolarmente carico di zuccheri. È recente la notizia di un colosso australiano che, per anni, ha distribuito in tutto il sub-continente un succo di frutta e verdure centrifugate assieme, risultato carico di saccarosio per oltre il 60% dei suoi componenti. Ciò in quanto alcuni casi di obesità giovanile hanno cominciato a destare l'allarme da parte dell'Obesity Policy Coalition, l'osservatorio australiano di controllo dell'alimentazione, soprattutto nei confronti dei succhi concentrati. In realtà, il problema è di carattere prettamente scientifico ed è stato causato dalla convinzione, risalente agli anni '70 del secolo scorso, che cibi carichi di proteine aiutassero la resa fisica quotidiana del corpo. Il passaggio da un presupposto dietetico basato sulle proteine, a una vera e propria scienza dell'alimentazione assai più attenta alle 'calorie' ha ribaltato molti giudizi, evidenziando il danno di un'alimentazione mal dosata, imperniata su dolci ipercalorici o di difficile digestione, che non



I famosi '12 Apostoli', magnificenti cataste di rocce che si innalzano maestosamente dall'Oceano Australe sulla splendida linea costiera di Victoria



Il Deserto dei Pinnacoli

sono di facile assorbimento per l'organismo. Gli zuccheri, in particolare, si depositano nei tessuti grassi e finiscono con l'abituare la circolazione sanguigna a una dose di saccarosio eccessiva. Di recente, la contraddizione australiana nei confronti dei dolci ha cominciato a risultare sempre più evidente. In particolare, nei confronti dei 'cupcakes', dolci a forma di tazza da tea, tradizionalmente diffusi in tutto il Paese. Da un lato, la popolazione non intende rinun-

ciare a un dolce tipico; dall'altro, ci si rende sempre più conto di come si tratti di una specialità ipercalorica, di non semplice digeribilità e smaltimento. Sulla questione, la terra dei canguri si è spaccata di due: la parte più tradizionale della società accusa la comunità scientifica di non aver incluso, nella propria analisi, una società sempre più tecnologica, che sta riducendo il campo dei lavori manuali e fisici, in favore di una sedentarietà che produce

RADIO **00**

**SUONA CIÒ CHE AMI
PIÙ SUONA
E PIÙ LA AMI**



CULTURALMENTE
interviste, news sui concorsi
informazioni sui libri
e tanto altro

**OGNI MARTEDÌ
H. 15-17**

WWW.RADIODOPPIOZERO**.IT**

A man with dark, curly hair is seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a large, dark, textured rock. He is wearing a light blue long-sleeved shirt and dark pants. His hands are resting on his knees in a mudra. He is looking out over a vast, hazy landscape under a bright, golden sky, suggesting a sunset or sunrise. The foreground is filled with tall, dry grass.

smi, monasteri, eremi, centri tibetani, case di ritiro, scuole di yoga e Spa, sono la scusa per evadere, praticare yoga e frequentare corsi e seminari rivolti a chi intende coniugare la disciplina a un approccio diverso verso il cibo. Un'iniziativa che segue questi principi e assai peculiare si svolge nelle colline del piacentino, a un'ora di macchina da

Milano, presso il centro 'MiriPiri' dove si tengono residenziali e corsi rivolti allo yoga e non solo. Si tratta di un corso di yoga e alimentazione (<http://www.lascimmiayoga.com>) che insegna a comprendere il nostro stato nutrizionale e calcolare il fabbisogno energetico. Non si tratta semplicemente di capire le basi teoriche della nutrizione, bensì di scoprire quanto lo yoga aiuti a creare uno stile di vita sano, quanto gli 'asana' migliorino la nostra digestione e quanto le emozioni modellino il nostro corpo. Un modo anche per riconoscere e prevenire la fame nervosa. Oltre a questo tipo di corsi rivolti al cibo, i pacchetti 'vacanze-yoga' comprendono programmi giornalieri ben strutturati: ci si sveglia al mattino e si medita; prima di colazione, si pratica lo yoga 'dolce', per risvegliarsi; escursioni, pranzo e laboratori teorico-esperienziali sono altri momenti rilassanti; in serata, si svolgono esercizi di yoga e di rilassamento; la recita dei 'mantra' e le lezioni spirituali, invece, si svolgono al mattino e alla sera.

Per chi predilige le gite culturali immerse nella natura, tra laghi e borghi, a Centeno (VT) lungo la via Francigena (tra Lazio e Toscana), l'associazione Santosha Yoga (www.santosha.it) organizza delle vacanze dal 5 al 12 agosto e dal 13 al 20 agosto dove oltre alla pratica yoga vengono organizzate escursioni alle terme, trekking nella riserva del Monte Rufeno e sulla via Francigena e passeggiate a Bolsena e in alcuni siti della Tuscia. La formula 'tutto incluso' (alloggio, pensione completa con cucina vegetariana, lezioni yoga e laboratori) costa dai 590 ai 780 euro a persona

per 1 settimana.

Spostandoci in Toscana alla fattoria 'il Lischeto', nella zona del Volterrano (www.agrilischeto.com/vacanze-detox) troviamo il programma di detossificazione 'Pura Forma' che relaziona yoga, movimento fisico, pranayama e alimentazione vegane. Il Detox Camp, dura dai tre ai sette giorni. I costi variano a seconda delle stagioni e se si desidera pernottare al B&B (mezza pensione 63-73euro) o affittare un appartamento (da 2 a un massimo di 5/6 persone 450- 1.500 euro).

Insomma, la connessione tra cibo, mente e corpo, nello yoga è molto stretto. Il corpo viene infatti chiamato, 'annamaya kos'a' (parola sanscrita) che significa 'fatto di cibo'. Il corpo è considerato il primo livello della mente, il più materiale e strumento attraverso il quale essa interagisce con il mondo esterno. Il nutrimento, nell'ambito dello yoga, si classifica in base a tre forze cosmiche, dando così origine alla creazione: Sattva, Raja e Tama. Nel primo (o senziente) prevale la forza 'sattvica', quella progressiva, che aiuta l'evoluzione fisica, mentale e spirituale; il cibo 'Rajasico' incentra, invece, la sua forza in quella rajasica, dell'attività e del cambiamento, sempre in movimento e in agitazione. Infine, il 'Tamasico' o 'statico',

risalta la forza tamasica 'inerte' come ancora psicologica, che cosente uno sviluppo mentale e spirituale più equilibrato. Rivolto a una conoscenza profonda dell'Io, il turismo 'yogico' incentra quindi lo sguardo sulla salute, sull'alimentazione e sulla filosofia, dalle quali si può trarre ispirazione e formarsi idee personali. Varie, pertanto, le sessioni dedicate sia alle meditazioni guidate, sia al rilassamento, sia alla consapevolezza del respiro: esperienze che permettono di calmare la mente ed essere più forti e lucidi, al fine di affinare le proprie capacità per affrontare i rapporti interpersonali e sostenere quello che può accadere tutti i giorni. Proprio per questo, un'accorta attenzione viene rivolta al benessere psicofisico, soprattutto in questi tempi così frenetici. Le 'vacanze yoga' oltre a ricaricare corpo, mente e anima, grazie a una nuova energia, donano una prospettiva reale e ottimistica sulla vita, puntando al raggiungimento della pace interiore. Rilassarsi attraverso meditazione, lezioni di yoga (anche all'aperto, tempo permettendo), lunghe camminate ammirando la bellezza circostante anche stando in silenzio, può davvero avvicinarci a una dimensione più spirituale.

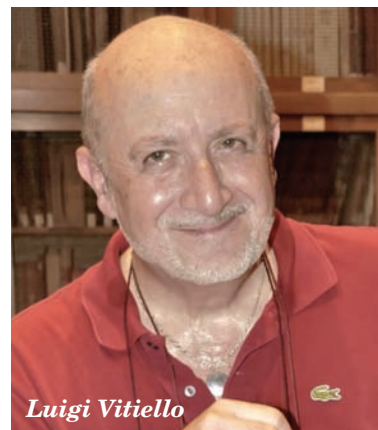
ANNALISA CIVITELLI



“Lo Yoga è il più antico
‘manuale d’uso’ per l’uomo”



“Lo Yoga è probabilmente il più



antico ‘manuale d’uso’ per l’uomo. La parola sanscrita yoga ha la stessa radice del latino ‘yugum’, giogo, ciò che unisce. In particolare, qui si intende una visione dell’uomo come unione delle tre dimensioni: fisica, psichica ed energetica. Ciò comprende anche il suo comportamento alimentare, consapevole dell’importanza di questo aspetto della vita”.

Che tipo di scelta adottate nel vostro centro per sensibilizzare i clienti verso il mangiare sano?

“Avvicinarsi allo Yoga significa volersi occupare di sé. La nostra vita attuale è spesso basata su ritmi spersonalizzanti, che ci allontanano dai nostri bisogni profondi. Nel vivere quotidiano, noi prendiamo progressivamente abitudini e posture che non sono delle vere scelte, ma reazioni a situazioni esterne. ‘Vacanze Yoga’ si propone di offrire una pausa di riflessione su se stessi: un’occasione per prendersi cura di sé in modo diverso, seguendo un sistema che ha mostrato, nel corso circa tremila anni, di dare profondi benefici a chi lo pratica”.

Di cosa si compone il vostro menù?

“In un’epoca come quella attuale, dove nascono continuamente nuove teorie alimentari, spesso basate su pregiudizi ideologici più che sull’osservazione dell’uomo, noi proponiamo, durante il nostro corso, un’alimentazione semplice e tradizionale. L’uomo, per sua natura, è onnivoro. La sua stessa dentatura mostra che tende a un’alimentazione basata su cereali, verdure e frutta, con una minore percentuale di prodotti di origine animale. In



Lo Zhikhang, l’edificio che ospita la Sala del Mandala dove si pratica la Danza del Vajra, la biblioteca con un’importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell’Istituto Internazionale Shang Shung. Nella pagina a fianco: il tempio della grande contemplazione, ideato da Chögyal Namkhai Norbu è costruito interamente con materiali naturali, presenta numerosi dipinti e decorazioni. Dal suo centro, rappresentato da un fiore di loto, si dipartono raggi corrispondenti alle otto direzioni del mandala. Negli otto lati del tempio sono raffigurati i principali maestri di tutte le tradizioni spirituali tibetane e divinità dall’aspetto pacifico, feroce e gioioso.

sintesi, quella che potremmo definire ‘la dieta della nonna’, cioè come si mangiava nel nostro Paese fino agli anni ’50, prima della comparsa del cibo industriale. Noi cerchiamo di attenerci a questi principi, usando prevalentemente prodotti del territorio e della stagione. Naturalmente, chi lo desidera, può richiedere un’alimentazione vegana o senza glutine”.

Quali sono i benefici che riscontrate sulle persone?

“A breve termine, cioè durante il corso, è facile avere dai partecipanti riscontri su una sensazione di maggiore leggerezza e di benessere rapidamente percepito. Chi torna dopo un anno, spesso ci riferisce che questa esperienza ha contribuito a

cambiare positivamente il suo stile di vita”.

Perché scegliere le vacanze yoga?

“Perché lo Yoga fa bene a tutte le età; perché avvicinarsi alla meditazione è un’occasione per conoscere meglio se stessi; perché Merigar è un posto bellissimo, inserito in un territorio tutto da scoprire; perché le ‘Vacanze Yoga’ sono un regalo che possiamo farci per recuperare le parti di noi che rischiamo di dimenticare nei ritmi della vita quotidiana”.

ANNALISA CIVITELLI

Ass. Culturale Comunità D’zogchen - Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR) Italy
Tel. / fax: +39 0564 966837
Email: office@dzogchen.it

Un miracolo di architettura urbana

Civita è un fragilissimo 'bicchiere di Murano' in bilico su un tavolo d'argilla frastagliata a lamelle seghettate. Solo quando si è innanzi all'arco semigotico d'ingresso al borgo, con graffiti templari, la medioevale Porta di Santa Maria, con i due leoni in pietra basaltica, il peperino, che tengono teste umane tra le zampe e la loggetta triforata con al centro, ben visibili, le due colonne, voltandoci a osservare il percorso appena fatto per arrivare lì, ci si rende conto che, in caso di crollo di quest'unico ponte, la nostra vita resterà in attesa dei soccorsi, che potranno venire unicamente dal cielo. È in quel momento che ci viene la domanda del perché, proprio qui, si sia voluto costruire questo agglomerato abitativo. La ragione è che questa altura tufacea di 'avvistamento' sorgeva vicino a una delle più antiche vie di comunicazione d'Italia: quella che collegava il lago di Bolsena con il fiume Tevere. E gli Etruschi abitarono la sponda destra del fiume.

La posizione geografica

Civita è situata nell'area comunale di Bagnoregio, nella giurisdizione di Viterbo, ma non va confusa con questo paese, come troppo spesso accade: Civita, è un gioiello a sé. L'antico popolo che abitava il borgo scendeva a valle percorrendo cunicoli sotterranei scavati nel tufo, a gradini, verso le tre vie di uscita dall'antica città 'alta', che immettevano separatamente nel 'Bucaione': una grande galleria scavata per collegare il paese direttamente con la valle sottostante dove si poteva raccogliere l'acqua. Le mura che cingono la città sono di origine

ciclopica, etrusca, medioevale e rinascimentale. Solo ultimamente si stanno riscoprendo queste vie di fuga, poiché le abitazioni successive alle costruzioni etrusche hanno coperto, ostruito e inglobato tra le loro mura abitative gli antichi passaggi.

Una Storia millenaria

Comunque, sembra che a Civita il tempo si sia fermato agli etruschi, per poi sentire gli echi di un impero romano di passaggio nel 265 a. C. e lentamente riaffiorare nella 'vita' di epoca medioevale, riemergere quindi nel 1300 con il dolce stil novo, per poi combattere, nelle foschie brumose, quei Monaldeschi orvietani, colpevoli di gravi evasioni in campo amministrativo e fiscale, che nel XV secolo avevano danneggiato l'intera comunità, la quale, liberatasi dall'infame famiglia, instaurò il 'Libero Comune' del 1160 circa. Civita ha in seguito respirato la nuova aria delle scoperte del nuovo mondo e il genio architettonico del rinascimento, le bizzarrerie barocche, le fatue passeggiate del '700 ed ecco: il visitatore del grand tour e gli attuali turisti moderni. I pregi del borgo si sono sempre svelati da soli, lentamente, alle inevitabili curiosità. Le acque del Rio Chiaro e del Rio Torbido, ancora oggi abbracciano il picco di tufo situato a 520 metri sul livello del mare. E, per secoli, hanno fornito l'umile comodità dell'elemento liquido agli antichi abitanti del borgo. Solo nel 1604, l'architetto Michele Sammiceli alleviò dalla fatica del salire e scendere i mille gradini etruschi verso il 'Bucaione', gli abitanti del borgo, ideando il pozzo centrale, che fu costruito da Ippolito Scalza. Oltre a ciò che rimane



della tomba etrusca, ritenuta l'eremo, la casa di San Bonaventura, che custodì il primo convento francescano della zona, distrutto in seguito dal terremoto, è la Cattedrale di San Nicola, dove è racchiusa nella teca d'argento la reliquia di San Bonaventura: il braccio benedificante, oltre a una Bibbia in pergamena miniata del XII secolo. San Bonaventura, il cardinale filosofo, citato da Dante nel canto XII del Paradiso: "Io son la vita di Bonaventura da Bagnoregio, che ne' grandi uffici sempre pospuosi la sinistra cura", viene considerato, sin dal

I bambini che puoi adottare a distanza sono sempre più vicini.





ANCHE MAX PISU CI SOSTIENE



Per adottare a distanza non serve andare lontano.

Con la Fondazione "aiutare i bambini" puoi dare il tuo sostegno non solo a un bambino di un altro Paese ma anche a chi vive in Italia: si chiama adozione in vicinanza e bastano solo 15 euro al mese, meno di un caffè al giorno. Scopri di più su www.aiutareibambini.it. Insieme possiamo fare molto.

seguici su:  

Fondazione "aiutare i bambini" Onlus
Via Ronchi 17, 20134 Milano - Tel. 02 21.00.241
www.aiutareibambini.it



aiutare i bambini
ogni giorno, davvero

A close-up shot of a bartender's hands pouring a light-colored liquid from a silver shaker into a martini glass. The bartender is wearing a brown suit jacket and a red tie. The background is a blurred bar with various bottles and glasses.

Oggi la tendenza prevede di essere ‘beventi con gusto e consapevolezza’. Sono tanti i segnali che ci consentono di affermare come finalmente anche in Italia la ‘cocktail culture’ è divenuta un riferimento per centinaia di

migliaia di ragazze e ragazzi. Non sono solo le principali città di tendenza, come Roma e Milano a essere interessate e che comunque svolgono la parte del leone. Ormai il fenomeno si è allargato a macchia d'olio. Regioni come la

Partiamo dall'aperitivo

L'International Forum di Roma

*Dai Best Restaurants ai Best Bars:
quale ruolo per l'Italia sullo scacchiere che conta?*

A margine dell'evento Roma Cocktail Week, dedicato alla promozione del buon bere (cugino della week omonima di Firenze ormai ben consolidata) si è svolto un convegno internazionale per discutere con gli esperti di classifiche del bar e di quali tendenze oggi si seguano nei cocktail bar tra tre continenti: Europa, Asia e America. La giornata ha offerto l'occasione per conoscere **William Drew**, a capo della famosa classifica sui migliori ristoranti del mondo (ha incoronato l'italiano Bottura) e adesso anche di quella sui cocktail bar, che non aveva mai messo piede a Roma. Tra gli altri partecipanti **Damiano Coren** Bar manager del **Tarallucci e Vino** di New York; **Diego Ferrari** Bar manager **Rotonda Bistrot** di Milano; **Brandon Khoo** Bar manager **28 Hong Kong Street** di Singapore; **Alex Kratena** ex capo barman dell'Artesian Bar del Langham Hotel di Londra che per ben quattro volte ha guadagnato la prima posizione nel World's 50 Best Bar; **Giuseppe Gallo** Founder di **Italspirits** e **Italicus - Rosolio di bergamotto**. Dalla discussione è emerso quale sia il ruolo del bar oggi, quale il peso della bar industry, dell'importanza di fare rete per fare emergere un territorio e farlo conoscere al resto del mondo. L'Italia per esempio, in questo vive un piccolo paradosso: ha tutti i numeri, dai bar, ai suoi mixologist, a storici prodotti, però sembra in parte tagliata fuori dal circuito che conta. Secondo Gallo ciò è dovuto in parte al fatto che le stesse rotte di viaggio la escludono dagli spostamenti dei viaggiatori (compresi i votanti per le classifiche). In Italia bisogna venirci appositamente, non si capita neanche per caso. E questo è un limite oggettivo. L'altro problema, più soggettivo, è la sua capacità di fare rete. Dall'analisi degli esperti è emerso proprio questa necessità: per avere una maggiore presenza nelle famose classifiche, per 'pesare', bisogna imparare a supportarsi a vicenda e fare rete. E se in questo non siamo i primi della classe, stiamo recuperando posizioni. Il Forum stesso è stato l'esempio di come il verso sia cambiato. Per la prima volta, infatti, si sono tirate le fila per lo stato dell'arte del settore. Per la prima volta lo si è fatto con alcuni grossi nomi, tra cui quel Drew che mai era stato a Roma e che per l'occasione ha potuto conoscere un pezzo del mondo del bar italiano (rimanendone molto soddisfatto, come abbiamo appurato). Roma, e di conseguenza l'Italia, avanza la sua candidatura per qualcosa di importante. Un chiaro segnale a tutti quei brand e sponsor interessati. In questo senso l'operazione organizzata da **Massimo D'Addezio** (direttore artistico della manifestazione) e da **Blueblazer** (col supporto di **NuFactory**) è stata un successo che lascia ben sperare come l'industria del bar possa puntare sull'Italia per grandi eventi di settore.



53



addosso il drink su misura. Inoltre, autoproduce i suoi sciroppi. Li chiamano 'home made', espressione che non riguarda solamente sciroppi (dalla camomilla al timo, dal sambuco al lampone, per fare qualche esempio), ma comprende anche i cosiddetti 'shrub', ossia quei composti aciduli con base alcolica come cognac o rum (ma anche altro), zucchero e agrumi. Hanno origini orientali, sono giunti per la prima volta in Europa a Venezia, ma è in America che hanno avuto grande diffusione, dove ogni rispettabile famiglia produceva il proprio shrub da offrire a feste e ricevimenti. Ne andava matto George Washington, prima ancora di divenire presidente, e il suo collega Jefferson. Altra mania home made sono i bitters, liquori amaricanti utilizzati in gocce per profumare il drink. E vogliamo parlare del ghiaccio? E' ormai chiaro che così come lo chef cucina col fuoco, il barman 'cucina' il cocktail grazie al ghiaccio. Se perfetto e cristallino, oltre che bello a vedersi, costituisce almeno il 50 o 60% della riuscita finale del drink. Pertanto è ormai desueta la frase: "mettimi meno ghiaccio, perché altrimenti si annacqua". In Giappone, dove la cultura del cocktail assume contorni molto raffinati, non è inusuale

vedere sul banco lastroni di ghiaccio segati a mano con strumenti simili a quelli di un falegname o di uno scultore, per ottenere cubi di varie dimensioni (ogni drink ha il suo ghiaccio perfetto). Il 'Japan style' ha fatto breccia anche da noi. Per i più pigri ci sono speciali macchine che realizzano persino delle ice-ball, sfere che sembrano di cristallo, in grado di mantenere bassa la temperatura, riducendo al minimo la diluizione. E senza entrare in dettagli tecnici, si sono compiuti persino studi scientifici sulla shakerata, la 'firma' di ogni barman, per capire quanto e quale ghiaccio usare, i movimenti da compiere e il tempo di shakerata per garantire il risultato perfetto. Come si intuisce la scienza, dopo la cucina, si sta affacciando al bar. Da anni, ormai, si parla di cocktail molecolari (tra arie, velluti e sfere) e sempre più sono i macchinari rubati dai barmen agli chef che a loro volta li avevano presi in prestito dalla chimica: tanto per fare un esempio il rotavapor per distillare a basse temperature o il mixer a ultrasuoni utilizzato da Dario Comini al Nottingham Forest di Milano, capace di estrarre nell'immediato oli essenziali e aromi da qualunque cosa, ovviamente nel rispetto delle norme igienico-sanitarie. Non a

caso abbiamo citato Comini e il suo locale, pioniere della miscelazione molecolare. Almeno una volta nella vita tutti vogliono fare un'esperienza particolare al Nottingham. E non c'è santo che tenga: si fa rigorosamente la fila, regola che vale anche per i volti più noti del jet set internazionale. Il 'maestro' Comini solo pochi giorni fa aveva pubblicato un post su Facebook in cui spiegava che l'autista di una Limousine gli chiedeva che "il signor Bruno Mars vorrebbe bere qualcosa". Morale della favola: a entrare non è entrato. Con grande cortesia alla fine è uscito lo stesso Comini a preparargli qualcosa in auto.

Il cocktail imbottigliato

Non si tratta a dire il vero di una novità. Questa pratica era diffusa già nell'Ottocento (per capirci la prima definizione di 'cocktail' che conosciamo è di un giornale americano, il Balance, del 1806). Oggi però questa abitudine è stata ripresa e uno che sta investendo in questa direzione tempo ed energie è Emanuele Broccatelli con i suoi 'Cocktail d'autore'. Oltre che offrire la possibilità di una ottima bevuta a casa, si possono trasformare anche in un regalo originale.

Se a tutto questo si aggiungono le numerose lezioni (qui le chiamano indistintamente masterclass), gratuite e non, che le aziende o i barmen più importanti svolgono in giro per l'Italia, possiamo avere una vaga idea di quanto il settore della mixability italiana sia cresciuto nel tempo. Ultima novità è la grappa: il barman bellunese Muro 'Dandy' Uva sta girando col suo workshop 'Graspology' alla scoperta della grappa e non solo nella miscelazione. Una volta all'anno, poi, di questo periodo, ci si riunisce tutti in Romagna, da Jimmy Bertazzoli dell' 'Aguardiente' (Marina di Ravenna) per un ciclo di seminari della serie 'Mi casa es tu casa - Summer Italian Barshow', molto apprezzati. Formazione tecnica e cultura del bere sono la base per chiunque voglia farsi strada in questo settore. La lezione è chiara a tutti. Inevitabilmente, questo sapere si è un po' diffuso anche al cliente. Ed ecco perché oggi siamo tutti più (in)formati. Non si dimentichino poi i vari 'gin day' o 'whisky day' milanesi come altre giornate simili a Roma, mete obbligatorie per chiunque (tra

La nostra top five del momento

Miglior Martini Cocktail:

Massimo D'Addezio (Chorus Café, via della Conciliazione 4, Roma)

Miglior Sidecar:

Matteo Siena (The Barber Shop, via Iside 6, Roma)

Miglior Mint Julep:

Mirko Barranca (Pimm's Good, via di Santa Dorotea 8, Roma)

Miglior Old Fashioned:

Marco Russo (1930, Milano)

Miglior Rob Roy:

Paolo Sanna (Banana Republic, via Bettolo 3, Roma)



barman e bevitore curioso) voglia essere informato sulle ultime novità.

E pensare che tutto questo movimento nel nostro Paese è nato ad opera di un gruppo di giovani e intraprendenti ragazzi che in tempi non sospetti decisero di aprire a vicolo Cellini a Roma uno speakeasy, un locale che nelle intenzioni voleva ricordare le atmosfere del proibizionismo americano, quando, per via della legge che vietava la vendita e il consumo di super alcolici tra gli anni '20 e '30, si diffusero a macchia d'olio piccoli bar clandestini, il cui accesso era consentito pronunciando a bassa voce una parola d'ordine. Era nato il Jerry Thomas Project, primo speakeasy d'Italia (oggi, insieme al Nottingham Forest nella classifica dei migliori 50 best bar al mondo). Ritrovo di molti barmen capitolini e

eccezionale estro che lavora come pochi frutti e spezie miscelandoli con liquori e distillati è Filippo Sisti. Dietro al concept del ristorante lui, il super chef Carlo Cracco che tra l'altro ha letteralmente firmato una nuova bottiglia di gin, il 'Portobello Dry Gin Local Heroes'. Alla base del classico gin della Portobello Road, Cracco ha aggiunto shiso, aneto, bergamotto, pepe di timut e mango. Un'occasione in più per visitare il bar che, ve lo assicuriamo, vi stupirà per gli arredi e l'atmosfera.

Lo citiamo alla fine, ma per dargli la giusta importanza. Parliamo del vermouth o vermut che dir si voglia. Nato proprio in Italia nella Torino della seconda metà del '700 ad opera di Antonio Benedetto Carpano, oggi è uno dei prodotti principe della moderna miscelazione, è la base dei grandi classici. L'interesse e lo studio per il vermouth negli ultimi anni ha portato alla nascita o rinascita di numerose etichette di piccoli produttori. Esempio fulgente è il 'Vermouth del Professore' ideato dai proprietari del Jerry Thomas e ormai divenuto un must per ogni bar di livello nazionale e internazionale. Il piccolo locale romano ha, di fronte, uno shop dove trovate, oltre al suddetto vermouth, anche i loro gin e altre chicche che fanno impazzire i più nerd. Non è finita qui: a poche centinaia di metri sorge la loro scuola, una sorta di accademia del bartending in cui Antonio Parlapiano (uno dei soci) distilla il suo sapere, dando lezioni piene zeppe di dati storici oltre che di dettagli tecnici. Non è necessa-





Conosciamo molto bene le attuali difficili condizioni dell'Italia sotto molti punti di vista: quello finanziario, quello sociale, quello politico, quello economico e occupazionale. C'è

un settore, tuttavia, che da sempre innalza fieramente la nostra bandiera, collaborando moltissimo a mantenere in equilibrio il sistema produttivo del Paese. Perciò, ci siamo chiesti:

Giovanni Negri:

“Non sappiamo raccontare nel mondo l'incredibile storia enologica d'Italia”

Cio che un tempo era considerato un lavoro manuale è diventato, in questi ultimi anni, un'istituzione d'impresa, che vanta un profitto che non conosce conti in rosso. È l'industria enogastronomica, che oltre a essere lode e vanto per il nostro Paese, è motivo crescente di una sempre più alta presenza di turisti internazionali. Ma politica ed enogastronomia possono creare insieme un'economia che porti l'Italia fuori da questo baratro? Lo abbiamo chiesto al politico piemontese Giovanni Negri, già segretario nazionale del Partito radicale ed ex parlamentare europeo, che nei primi anni duemila, dopo aver rilevato l'azienda di famiglia, ha fondato l'azienda agricola Serradenari nelle langhe piemontesi in provincia di Cuneo in cui produce vini raffinatissimi, segnalandosi come capofila di quelle aziende che hanno saputo trasformarsi in vere e proprie industrie vinicole ed enogastronomiche.

Onorevole Negri, in un'Italia che ha attraversato una lunga fase di crisi economica, l'enoturismo si è confermato una risorsa economica e culturale con ampi margini di crescita, permettendo ai nostri territori di combattere la lunga fase deflattiva: secondo lei, in quale maniera la politica italiana potrebbe aiutare a crescere ancor di più questo settore?

“L'Italia politica è inconsapevole della storia del vino italiano, del ruolo enologico giocato dalla nostra penisola attraverso non solo i secoli, ma i millenni. Lo Stato è sostanzialmente assente nel promuovere, diffondere e far crescere l'immagine del Paese come una delle grandi culle del vino e, anzi, con Roma antica, come lo strumento attraverso il quale la vite si diffuse in ogni angolo d'Europa. Del resto, ciò non riguarda solo il vino: è l'immenso patrimonio artistico, culturale, naturale, storico a essere del tutto sottoutilizzato”.



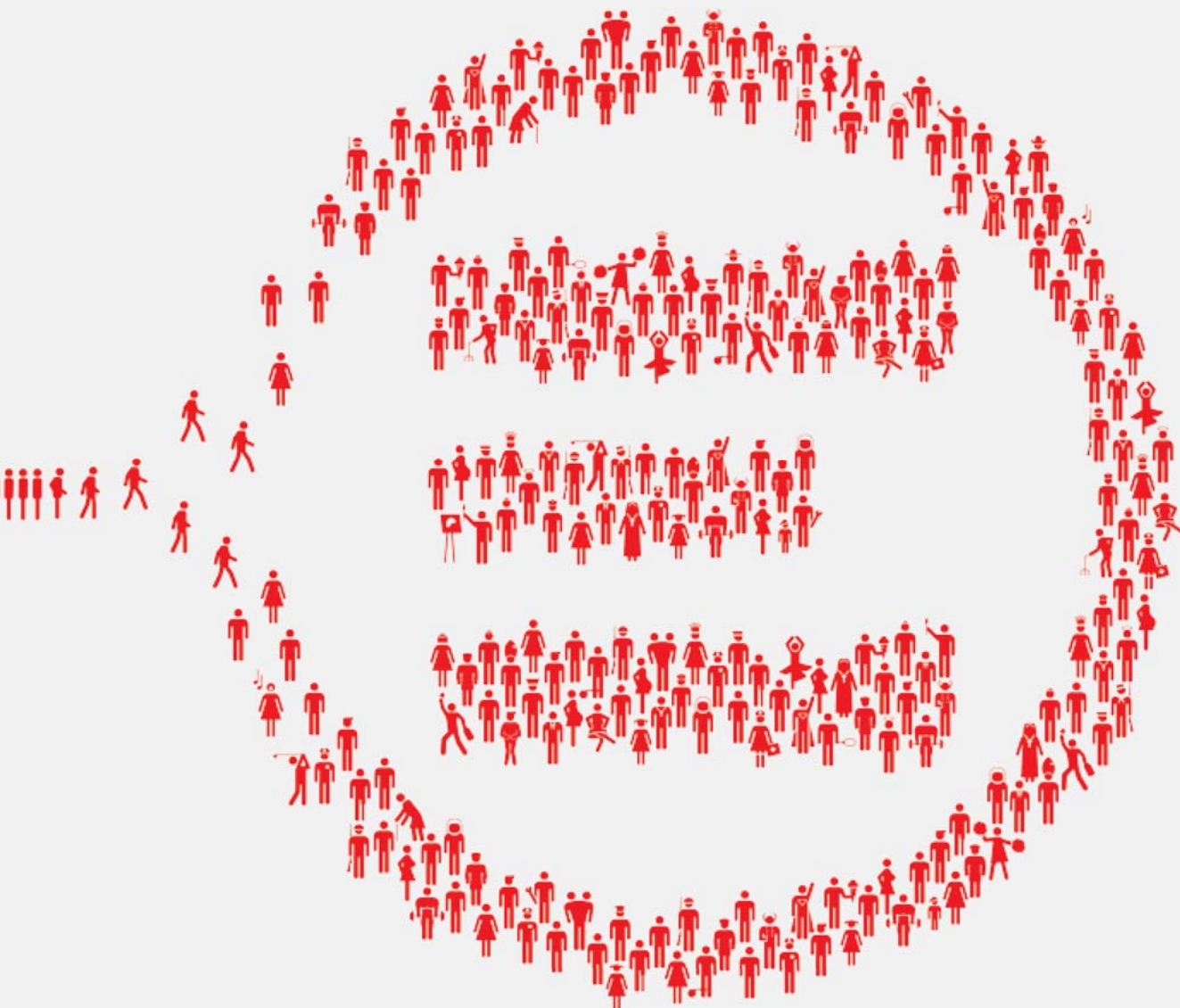
Lei ha un passato politico importante: è stato un ottimo segretario nazionale del Partito radicale, nonché parlamentare europeo: perché, a un certo punto del suo percorso politico e in tempi non 'sospetti', ha deciso di dedicarsi all'azienda di famiglia?

“Perché la politica mi è apparsa una lotta vana. E perché non sono stato io ad abbandonare la politica, quanto la politica ad avere abbandonato un intero Paese. I risultati di questa catastrofe, purtroppo, li raccogliamo oggi”.

Ma com'è stato l'approccio dei primi tempi: alquanto difficile, oppure ha potuto avvalersi della tradizione imprenditoriale di famiglia?

“Dalla mia parte ho avuto un'innegabile fortuna: la proprietà dei terreni, dovuta alla famiglia. Il resto l'ho fatto da solo, partendo, di fatto, solo dai terreni, allora lasciati incolti”.

Il 29 maggio scorso, a Lecce, durante una conferenza stampa, è stata presentato un disegno di legge del senatore Dario Stefano, alla presenza del viceministro alle Politiche agricole, Andrea Olivero. Il progetto prevede una nuova 'Disciplina dell'attività dell'enoturismo' visto come



[Fai la tua parte. Stai con Emergency.]

Emergency è nata 20 anni fa per offrire cure gratuite e di elevata qualità alle vittime della guerra e della povertà. Da allora abbiamo assistito oltre 6 milioni di persone grazie al contributo di decine di migliaia di sostenitori che hanno deciso di fare la propria parte per garantire un diritto fondamentale - il diritto alla cura - in alcuni dei Paesi più disastrati al mondo.

Aiutaci con l'attivazione di una donazione periodica (RID): tu scegli che cifra destinare a Emergency e con quale frequenza e noi potremo pianificare al meglio il nostro lavoro e mantenere la nostra indipendenza.

Consulta www.emergency.it per scoprire come si fa.
Fai la tua parte. Stai con Emergency.



EMERGENCY
www.emergency.it

[illegible]

fisico tonico e stare attente a seguire un'alimentazione sana, mangiando frutta e verdura, prediligendo la carne al posto dei carboidrati, evitando grassi ma concedendosi, ogni tanto, qualche peccato di gola, per gratificare anima e corpo. Per parlare di tutto questo abbiamo voluto incontrare Claudia Fattorini, modella 'curvy', ma soprattutto una ragazza che rappresenta tutte quelle giovani donne che non ricercano, pur lavorando nel mondo della moda, la magrezza a tutti i costi. In particolare, abbiamo voluto sapere da lei cosa significhi essere una modella 'curvy', quanto sia complicato cercare di 'rispondere' a determinati 'modelli imposti' e quale sia il suo rapporto con l'alimentazione.

Claudia Fattorini, cosa significa essere 'curvy'?

“Essere 'curvy' significa rappresentare una fisicità armoniosa, oltre a un vero e proprio modo di essere. 'Curvy', per me, significa anche far parte di una categoria con orgoglio e disinvoltura”.

E cosa significa, invece, essere una 'modella curvy'?

“Essere una modella 'curvy' significa essere un'indossatrice di 'taglie forti', una 'mannequien' che fa delle sue curve un grande punto di forza, indispensabile per misurarsi con più grinta con il concetto di moda comunemente inteso. Per tali motivi, una modella 'curvy' deve avere, prima di tutto, personalità”.

Attualmente si parla spesso di 'curvy revolution': sui red carpet, nelle riviste e nel cinema sono tante le donne 'curvy' che si mostrano e affermano esplicitamente: "Io mi piaccio e mi sento bella così": lei cosa ne pensa?

“Quello della 'curvy revolution' è un concetto giusto e sano. Prima o poi, doveva pur rimbombare nel mondo dei mass media, dando ampio supporto alle donne che stanno cercando la serenità con il

proprio corpo. Penso che la bellezza non sia una semplice questione di misure o di 'taglie': quando ti senti bella, anche gli altri ti vedono bella. Sono fermamente convinta di questa cosa: noi trasmettiamo agli altri la nostra immagine, sia quella esteriore, sia quella interiore. Se non ti senti bella o non ti senti sicura, gli altri lo percepiscono”.

A questo proposito, secondo lei una donna che vuole star bene con il proprio





La bella stagione è arrivata, con il suo carico di sole, caldo afoso e risse per accaparrarsi il posto migliore in spiaggia. Luglio e agosto, però, è anche il momento in cui le sale cinematografiche vengono letteralmente sommerse da un'ondata di nuove pellicole, pronte ad offrire un po' di refrigerio nella torrida afa, per non parlare poi di quel meraviglioso rituale estivo del cinema all'aperto. Ma quali film scegliere? Eccoci quindi pronti, per aiutarvi nella scelta, per una carrellata dei migliori film in uscita in questi mesi. A cura di Giorgio Morino

Transformers: l'ultimo cavaliere

Ad inaugurare le danze è il classico blockbuster made in U.S.A., per la regia del "maestro" delle esplosioni e del "divertimento senza cervello" Michael Bay. I robottoni trasformabili della Hasbro tornano in sala per la quinta volta, pronti alla distruzione e al massacro su vasta scala, cercando di risolvere questa volta uno dei più grandi misteri della storia del cinema: perché questi alieni meccanici vengono sempre sulla terra a riempirsi di mazzette? Bisogna riconoscere che la saga dei Transformers è andata via via scemando nel corso degli anni, nonostante gli incassi abbiano sempre giustificato l'investimento da parte della Paramount. Se avete voglia di spegnere il cervello e non pensare troppo a quello che scorre sullo schermo, questo è il film giusto per voi.

Casa Casinò

Volando invece verso i lidi della commedia Casa Casinò (in originale The House) è la classica storia che potrebbe fare al caso vostro. Scritto dagli sceneggiatori di Cattivi Vicini, in questa commedia Will Ferrell interpreta un uomo che, insieme alla moglie consuma il fondo per il college della figlia. Disperati, i due si uniscono ai vicini per aprire un casinò illegale nel quartiere. Una commedia leggera e rinfrescante, che si annuncia estremamente "scorretta".

Shin Godzilla

Una breve realese per il film uscito in Giappone l'anno scorso che ha riportato sul grande schermo dopo 12 anni l'originale mostro nipponico. Un reboot che rilancia l'originale versione del mito di Godzilla, con una trama ormai classica ma che questa volta nasce con l'idea di ammonire il popolo del Sol Levante sui pericoli dei disastri nucleari (vedasi disastro di Fukushima). Per appassionati e intenditori.

Spider-Man Homecoming

Eccoci arrivati al cinefumetto estivo, e in questo caso si parla di un grande ritorno. L'amichevole tessiragnatele di New York promette di cancellare il ricordo, per i fan sgradevole, dell'ultima incarnazione cinematografica dell'eroe

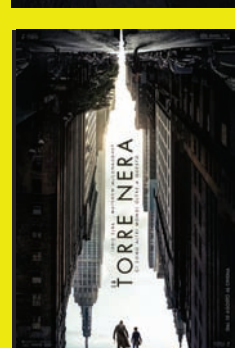
firmata Andrew Garfield. Ambientato pochi mesi dopo Captain America: Civil War, il film seguirà il protagonista che impara cosa vuol dire essere un supereroe, sotto l'occhio vigile di Iron Man (Robert Downey Jr.) dovendosi allo stesso tempo scontrare contro il feroce Avvoltoio (Michael Keaton). Questo film è stato realizzato grazie ad uno storico accordo tra la Sony e i Marvel Studios, risolvendo in parte il problema dei diritti legati allo sfruttamento del personaggio di Spidey. Che possa essere il film "definitivo" sull'eroe arrampicamuri?

The War Il Pianeta delle Scimmie

Iniziata nel 1968, la saga de "Il Pianeta delle Scimmie" continua ad riscuotere successo, sia di critica che di pubblico, specialmente con il nuovo corso iniziato nel 2011 con L'Alba del Pianeta delle Scimmie e con il seguito Apes Revolution. Il racconto della nascita di una nuova specie di scimmie e lo scontro con gli esseri umani prosegue in questa nuova pellicola diretta ancora da Matt Reeves lo scontro ideologico sfocia in un conflitto senza esclusione di colpi, in cui Cesare, il leader delle scimmie dovrà far fronte ad una nuova minaccia. Con una tagline che recita "Cesare deve morire" le premesse sono decisamente interessanti.

La Torre Nera

Dopo anni di speculazioni, produzioni iniziate e poi cadute nel dimenticatoio, finalmente arriva nelle sale italiane La Torre Nera, basato sull'omonima serie di 8 libri di Stephen King. A New York, un ragazzo di nome Jake è tormentato da strani incubi che lo costringono a rivolgersi a chiedere aiuto ad uno psichiatra. Da quel momento una serie di eventi lo porterà ad essere catapultato in un mondo parallelo al nostro, il Medio-Mondo, dove sotto la guida del gunslinger Roland Deschain (Idris Elba) cercherà di impedire al malvagio Walter Padick (Matthew McConaughey) di raggiungere la Torre Nera e dominare il Medio-Mondo. Fantasy, azione, interpreti di alto livello e una saga letteraria tra le più remunerative della storia dell'editoria, il successo sembra essere dietro l'angolo.



intesa, dal punto di vista sia artistico che umano. Abbiamo poi avuto la fortuna di incontrare Alessandro, che ci sembra di conoscere da una vita. Insomma: tre teste pensanti, tre personalità differenti, che apportano il proprio bagaglio personale di emozioni e ispirazioni alla musica che componiamo”.

Dai primi pezzi in inglese siete passati all'italiano, cambiando pelle. Una scelta necessaria? “Una scelta più che necessaria, direi: naturale. L'esigenza di esprimere concetti ed emozioni con la nostra lingua madre è maturata col tempo, è avvenuto tutto in modo graduale e naturale. Non è stato facile approcciarci ad una lingua che dal punto di vista di metrica e suono è molto diversa da ciò a cui eravamo abituati. Ma il cambiamento ci sta ripagando con molte soddisfazioni”.

Nel complesso panorama musicale di oggi vi sentite una rock band alternativa? Cosa vi distingue dagli altri?

“In generale non ci piace etichettarci. Trovo che nel panorama musicale di oggi, specie in Italia, si faccia sempre più fatica a definire il genere alternative, e questo non è necessariamente un male. Per quanto ci riguarda, mi piace pensare che ciò che ci distingue, sia la volontà di voler mettere sempre la musica davanti a tutto senza compromessi. Scriviamo per noi stessi, per un bisogno personale, con la speranza di riuscire a comunicare ad altre persone tutto quello che abbiamo dentro”.



‘Nonostante tutto’ segna il vostro esordio discografico, com’è nato questo progetto?

“Il progetto è nato banalmente da demo composti a casa con una chitarra acustica. Le idee sono piaciute ad Alka Record Label che ci ha proposto di realizzarne un disco”.

Raccontare i sentimenti, l’amore tormentato in musica, può ancora essere considerato qualcosa di originale?

“Nel momento in cui un artista si approccia al songwriting, il rischio di cadere nel cliché è sempre dietro l’angolo. Ma ognuno di noi è un essere unico al mondo. L’originalità va cercata dentro di sé. Anche dal concetto più abusato può nascere qualcosa di unico e inimitabile”.

Nei quattro brani dell’EP lasciate intuire la necessità di affrontare il dolore, il disagio, attraverso il cambiamento, è così?

“Esatto, l’idea che vorremmo trasmettere all’ascoltatore è proprio questa. Per noi il cambiamento rappresenta l’essenza della vita stessa. Chi rinnega il cambiamento di fatto rinuncia a vivere appieno la propria vita. Non esiste nulla di più spaventoso che avere un futuro certo e chiuso al cambiamento”.

Qual è il vostro concetto di salvezza?

“Nel singolo ‘Nonostante tutto’ ci riferiamo ad una salvezza interiore, nel contesto di una storia sentimentale, che può essere tranquillamente equiparata al concetto di libertà. Libertà rispetto ad un legame che non ci dà più stimoli, che in qualche modo non ci fa più sentire vivi”.

MICHELA ZANARELLA

MICHELE DI MURO



Yang. This old dog è stato pubblicato lo scorso maggio da Capture Tracks e Royal Mountain Records. Rispetto ai lavori precedenti il tono si fa più intimo e serio e da tutte le parti strumentali sono state eseguite dallo stesso artista. Alla chitarra carica di riverbero e vibrato si preferisce un uso più massiccio di quella acustica. Viene fuori un suono generale dal sapore classico, asciutto e minimale, inframmezzato da inserti di elettronica (My Old Man e Dreams from Yesterday) e sintetizzatori (For the first time e On the Level). Ritroviamo quel gusto per il lo-fi e per l'armonia in detune, ma è questo un lavoro concepito con una maggiore cura per l'arrangiamento. Le canzoni sono frutto di genuina ispirazione e sono strutturate in maniera tutt'altro che scontata. Il tutto contribuisce a rendere solo apparente l'impressione di semplicità. In brani come Baby you're Out e One another fa capolino il tradizionale fare scanzonato e ironico, ma sul piano generale la musica di Mac DeMarco si fa qui più introversa e meditata. A ben vedere un atteggiamento di romantica malinconia era già stato indagato nei precedenti dischi (si pensi ad esempio a Chamber of Reflection da Salad Days del 2014) ma qui sembra essere predominante. Mac DeMarco ha fatto sua la lezione del passato ad esempio di Bob Dylan (One another) e Donald Fagen e ha quindi ampliato il suo campo d'azione con digressioni nel jazz e nel soul, evidenti in particolare nella sezione ritmica. Tra gli episodi più riusciti possiamo citare la sorprendente intensità di Dreams from Yesterday e Moonlight on the River. **Ispirato**



71

Mastroianni. Organizzata per decenni la mostra introduce al pubblico la vita e la carriera del collezionista e storico del cinema John Kobal. L'esposizione include delle gallerie dedicate ai fotografi degli studi di Hollywood, presentando anche un ritratto inatteso dei personaggi che hanno silenziosamente lavorato dietro le quinte, ma i cui scatti ricchi di stile furono essenziali alla creazione dell'«immagine iconica» dei divi, e alla promozione dei film.

Fino al 17/09/2017

Via Nazionale, 194, 00184, Roma

Da martedì a domenica ore 10.00-20.00

Venerdì e sabato ore 10.00-22.30



Archeologico di Milano, passando per i Musei Vaticani (e non solo). In mostra, 16 pezzi originari di Palmira — alcuni dei quali riuniti per la prima volta dopo la loro dispersione nelle collezioni occidentali — e 8 provenienti da Aquileia, a dimostrare, pur nella distanza geografica, il medesimo sostrato culturale che accomuna le due città. La mostra costituisce inoltre un'occasione per restaurare i reperti concessi in prestito dalla Custodia di Terra Sancta, con un intervento finanziato e coordinato dal Polo museale del Friuli Venezia Giulia.

Dal 02/07 al 03/10/2017

Via Roma 1, 33051, Aquileia (UD)

Da martedì a domenica ore 8.30 - 19.30



giunto nella collezione privata che lo concede in prestito. Si tratta di un'opera a lungo cercata, come prototipo originale e di eccezionale qualità, dal quale derivano una serie di varianti e repliche, sia autografe sia di bottega. Nel dipinto è espresso un linguaggio figurativo di altissimo livello, che si è evoluto a contatto con le molte esperienze del viaggio in Italia di Van Dyck, compiuto tra il 1621 e 1627, che mostra riferimenti in cui si fondono echi di Tiziano e contatti con la grande pittura bolognese coeva, dei Carracci e di Guido Reni.

Fino al 18/09/2017

Piazza Giacomo Carrara 82/d, Bergamo

Da mercoledì a lunedì ore 10.00-19.00



secondo un nuovo eloquio figurativo che declina in chiave moderna i valori dell'arte antica e rinascimentale. Esposte oltre cento opere di alcuni tra i più significativi protagonisti dell'arte italiana, tra i quali Carrà, de Chirico, de Pisis, Savinio, Severini, Sironi, Martini, Marussig, Oppi e Wildt: maestri indiscussi dell'arte italiana che hanno guardato al passato e al canone classico come fonti di ispirazione per le loro opere, inventando al contempo nuovi ed inediti percorsi artistici.

Dal 02/07 al 05/11/2017

Corso Angelo Bettini 43, Rovereto (TN)

Da martedì a domenica ore 10.00-18.00

Venerdì ore 10.00-21.00



Pantani alla fine non c'è stata e si è preferito portare avanti la tesi del suicidio. L'ipotesi camorristica è arrivata con le rivelazioni di Renato Vallanzasca, noto criminale e autore negli anni settanta di numerosi sequestri: le sue rivelazioni sono state confermate poi dalla magistratura, la fonte quindi è attendibile. Le scommesse clandestine sono un mondo che frutta miliardi e Pantani non doveva finire il giro, doveva appunto morire. Il lavoro di approfondimento sulla vicenda che compie Steffenoni è mirato. Il libro è diviso in tre parti: la salita, la discesa, la caduta. Si parla del Giro d'Italia, di ciò che è avvenuto all'Hotel Touring a Madonna di Campiglio, del sangue di Marco e degli esami positivi al doping, della precipitazione dell'atleta, del ritorno in sella, della nuova caduta e della sua solitudine, della crisi e della sua distruzione definitiva. Da buon criminologo Steffenoni sa quanto sia essenziale la ricerca della verità, provando ad allontanare le tante ombre che circondano il caso. L'autore allora ci prova e chiede l'intervento della Commissione parlamentare antimafia, forse l'unica strada per fare chiarezza. Il libro traccia non solo la vicenda umana e sportiva, ma si sofferma sul Pantani campione, l'eroe postmoderno anarchico, il 'fantasista in bicicletta' trascinato in un vortice oscuro che lo ha imprigionato in una morsa senza ritorno: un caso che non può essere chiuso e che merita giustizia. Se è vero che di libri su Pantani ne sono usciti diversi, a partire da 'Gli ultimi giorni di Marco Pantani' di Philippe Brunel (BUR) fino a 'Pantani. Un eroe tragico' di Pier Bergonzi, Ivan Zazzaroni e Davide Cassani (Mondadori), bisogna anche ammettere che Steffenoni mette il lettore al centro, pone domande, e spiega in modo comprensibile anche i concetti più lontani da chi non si intende o si interessa di ciclismo. ■

L'AUTORE

Luca Steffenoni è un criminologo che lavora come consulente per diversi tribunali. Da anni segue i grandi gialli italiani unendo le sue competenze professionali all'attività di scrittore e narratore. È stato redattore della rivista 'Delitti & Misteri' ed è autore di vari libri, tra i quali ricordiamo: 'Presunto colpevole' (Chiarelettere 2009) e 'I 50 delitti che hanno cambiato l'Italia' (Newton Compton 2016). Come criminologo è spesso ospite di trasmissioni televisive e radiofoniche.

In primo piano



La rivoluzione d'amore

Andrea Pilotta, Garzanti

Pagg. 170, euro 12,90

Ogni notte Andrea si siede alla scrivania e scrive lettere al figlio per stargli ancora accanto. Da quelle parole nasce un romanzo che insegna ad amare la vita attimo dopo attimo, anche nei momenti più difficili. Tra sorrisi e lacrime l'autore ci porta a riflettere sulla bellezza dell'esistenza. Tratto da una storia vera. **Toccante**



La perfezione non è di questo mondo

di Daniela Mattalia, Feltrinelli

Pagg. 176, euro 15,00

Un professore ottantaduenne ha da poco perso la moglie. È convinto di continuare a vederla tra le Molinette e il Valentino, a Torino, anche se sa che non è possibile. Questo segreto al limite della follia lo porterà a incontrare alcuni personaggi particolari. Le loro vite si intrecceranno proprio dove si aggira questa misteriosa presenza. **Singolare**



Dietro i suoi occhi

di Sarah Pinborough, Piemme

Pagg. 360, euro 19,50

Un thriller psicologico in corso di pubblicazione in oltre 25 paesi, un libro particolarmente intenso che intreccia segreti e bugie. Quando un matrimonio si regge sugli inganni e ci si trova a vivere una relazione clandestina, le versioni della verità si fanno sempre deboli. Una storia d'amore e ossessione con un finale inaspettato.

Coinvolgente

Editoria indipendente

Dalla passione alla rabbia

di Daniele Contucci, Il Seme Bianco

Pagg. 68, euro 9,90

L'assistente capo della Polizia di Stato racconta la propria esperienza sul campo, svelando tutti i retroscena sulla gestione del flusso dei migranti. Una vicenda scomoda che spiega come un'emergenza possa diventare un business per i trafficanti di esseri umani e non solo. L'assenza di filtri sanitari e della sicurezza in genere mostrano un quadro preoccupante. **Diretto**



Bello lo sfogliabile

A quando la rivista stampata?

Caro direttore,
seguo la vostra rivista numero dopo numero. La formula del pdf sfogliabile mi consente di leggerla anche dal telefonino in modo agile e, a volte, di condividerla con qualche amica. Ma perché non stamparla in versione cartacea adesso che gode di un buon numero di lettori? Capisco che stampa e distribuzione in edicola possono risultare troppo onerosi, ma creare una formula di abbonamento e invio direttamente al lettore, forse, potrebbe essere una soluzione. Fateci un pensierino.

Elena Camera (La Spezia)

*Gentilissima Elena,
la ringrazio per il suggerimento. In realtà la formula del pdf
fruibile on-line è direttamente collegata alla gratuità del
prodotto che, proprio per questo, può essere ‘scaricato’,
condiviso e distribuito liberamente da tutti coloro che lo
desiderano. Tuttavia, la scelta di renderlo fruibile dalla
piattaforma Issuu risponde proprio al suo tipo di richiesta,
poiché questo tipo di fornitore offre al lettore la possibilità di
ordinare la rivista stampata con la modalità on-demande,
esattamente come sta facendo amazon con alcuni libri.
L'evoluzione di internet ha cambiato tante cose (e continuerà a
farlo), ma che ogni nuovo servizio non viene immediatamente
‘colto’ dai navigatori. Lo stesso pdf sfogliabile (che noi
pubblichiamo dal 2010) per molti ancora è ‘un oggetto
misterioso’. Ma noi perseveriamo nel credere che bisogna
saper guardare avanti e puntare a tutt le nuove opportunità
che la tecnologia ci offre, per ottimizzare la qualità e la
diffusione del lavoro svolto dalla nostra redazione.*

Vittorio Lussana

Errata corrige

Con riferimento all'articolo, a firma Serena Di Giovanni, intitolato 'La cultura no-profit', apparso sul n° 29 di giugno 2017 di Periodico Italiano Magazine e contenente un'ampia intervista al prof. avv. Emanuele F. M. Emanuele e presidente della Fondazione Roma e della Fondazione Terzo Pilastro – Italia e Mediterraneo, giova rettificare alcune imprecisioni a beneficio della correttezza di quanto esposto:

- 1) *La Fondazione Terzo Pilastro – Italia e Mediterraneo è un ente strumentale della Fondazione Roma, e, pur essendo una fondazione di diritto privato, ha pur sempre origine bancaria in quanto derivante dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Roma, poi Fondazione Roma di cui – come detto – è un ente strumentale;*
- 2) *Il Prof. Emanuele non è presidente della Fondazione Sanità e Ricerca, la quale tuttavia è anch'essa emanazione della Fondazione Roma, operando nel settore dell'assistenza socio-sanitaria e di ricerca (box a piè di pag. 20);*
- 3) *Palazzo Sciarra, a Roma, è la sede della Fondazione Roma, mentre la Fondazione Terzo Pilastro – Italia e Mediterraneo ha i suoi uffici nell'antistante Palazzo Cipolla, su via del Corso (didascalia foto pag. 20).*



Scrivici

**Volete esprimere un punto di vista
o raccontarci un'esperienza personale?**

Noi siamo qui: posta@periodicoitalianomagazine.it

E non dimenticate di condividere le vostre idee su:

www.facebook.com/periodicoitalianomagazine.redazione

@Pl **ilmagazine** e **it.pinterest.com/Plmagazine/**





Concorso nazionale di poesia **Dedicato al tema della città e dei luoghi del vivere**

**I vincitori verranno premiati con contratto editoriale
che prevede la pubblicazione di una silloge**

Sono previste due sezioni:

A) POESIA INEDITA

Si può partecipare con un massimo di tre poesie. Per poesia inedita s'intende mai pubblicata in qualsiasi supporto fisico e nel web, fino alla pubblicazione della classifica finale.

B) POESIA EDITA SINGOLA

Si può partecipare con un massimo di tre poesie. Per poesia edita s'intende pubblicata in qualsiasi supporto fisico e nel web.

SCADENZA BANDO 10 settembre 2017

La Giuria selezionerà per entrambe le sezioni:
12 finalisti vincitori tra cui primo, secondo e terzo classificato.

**Gli elaborati dei finalisti verranno raccolti in un'antologia del premio
che verrà stampata senza oneri per i poeti e che sarà distribuita gratuitamente**

Bando completo su: www.compactedizioni.com/bando.html

Periodico **italiano** MAGAZINE

IL PIACERE DI LEGGERE



per 50.000 lettori al mese

e tu cosa aspetti?



la rivista che sfogli on line



www.periodicoitalianomagazine.it